

تصویر ابو عبد الرحمن الکردی



از مجموعه کتاب‌های جاده‌های ایران

# جاذبه‌های گردشگری جاده‌ی هراز

تألیف: احمد نظری | با مقدمه‌ی دکتر منوچهر ستوده



## آنچه در این کتاب می خوانید...

### جاجرود، بومهن، رودهن، آبعلی، امامزاده هاشم

صفحه‌ی ۹۳-۱۴

سد لتیان | تالاب و سد ماملو | آبشار کمرد | دژ باستانی گلخندان  
رودهن | روستاهای وسکاره، آردینه، جورد و ایرا | دشت لار | شهر  
آبعلی | هزاردشت و امامزاده صالح | غار سنگ دروازه و دره‌ی  
لاژک | امامزاده حمزه، آبشار و تنگه سیاهچال | تنگه سیاهچال  
به آبشار قلعه دختر | پیست اسکی آبعلی | دشت مشا و چشمه  
اعلا | امامزاده هاشم و تنگه‌ی تیزاب | قلعه و آبشار قلعه دختر

### پلور

صفحه‌ی ۱۳۵-۹۴

غار گل زرد و دره‌ی منظره | دشت شقایق‌های وحشی دماوند  
| سد لار، امامزاده اسماعیل و دشت ورارو | دشت ورارو به پالرود  
| چشمه آب معدنی دیو آسیاب | آبشار یخی دماوند | روستای  
لاسم - آبشار آب مراد | رودخانه نوردی لاسم تا جاده‌ی هراز |  
لاسم به ایرا - لاسم به نوا | روستاهای زرمان، وزنا، نجفدر

### آب اسک، نیاک، پل مون

صفحه‌ی ۱۹۱-۱۳۶

غار اسک، دریاچه است و ارتفاعات هماسون | روستای آب اسک |  
روستای ایرا | روستای نیاک | روستای نوا - دشت آزو | روستای  
نوا به شاهاندشت | مرداب ساهون | دخمه‌های کافر کلی پل مون

### گزنگ، سنگلده، وانا

صفحه‌ی ۲۱۷-۱۹۲

گزانه - گزنگ | آبشار شاهاندشت (وانا) | قلعه ملک بهمن | غار  
الیاس تنگه و آبشار شاهاندشت ۲ | روستاهای منطقه امیری  
| آبشار شمس آباد (امیری) | آبشار تمیره (ترا) | آبشار پالاس |  
کتیبه‌ی شکل شاه و تنگه‌ی بندبریده

### قلاین، بایجان، کهرود، پنجاب

صفحه‌ی ۲۴۱-۲۱۸

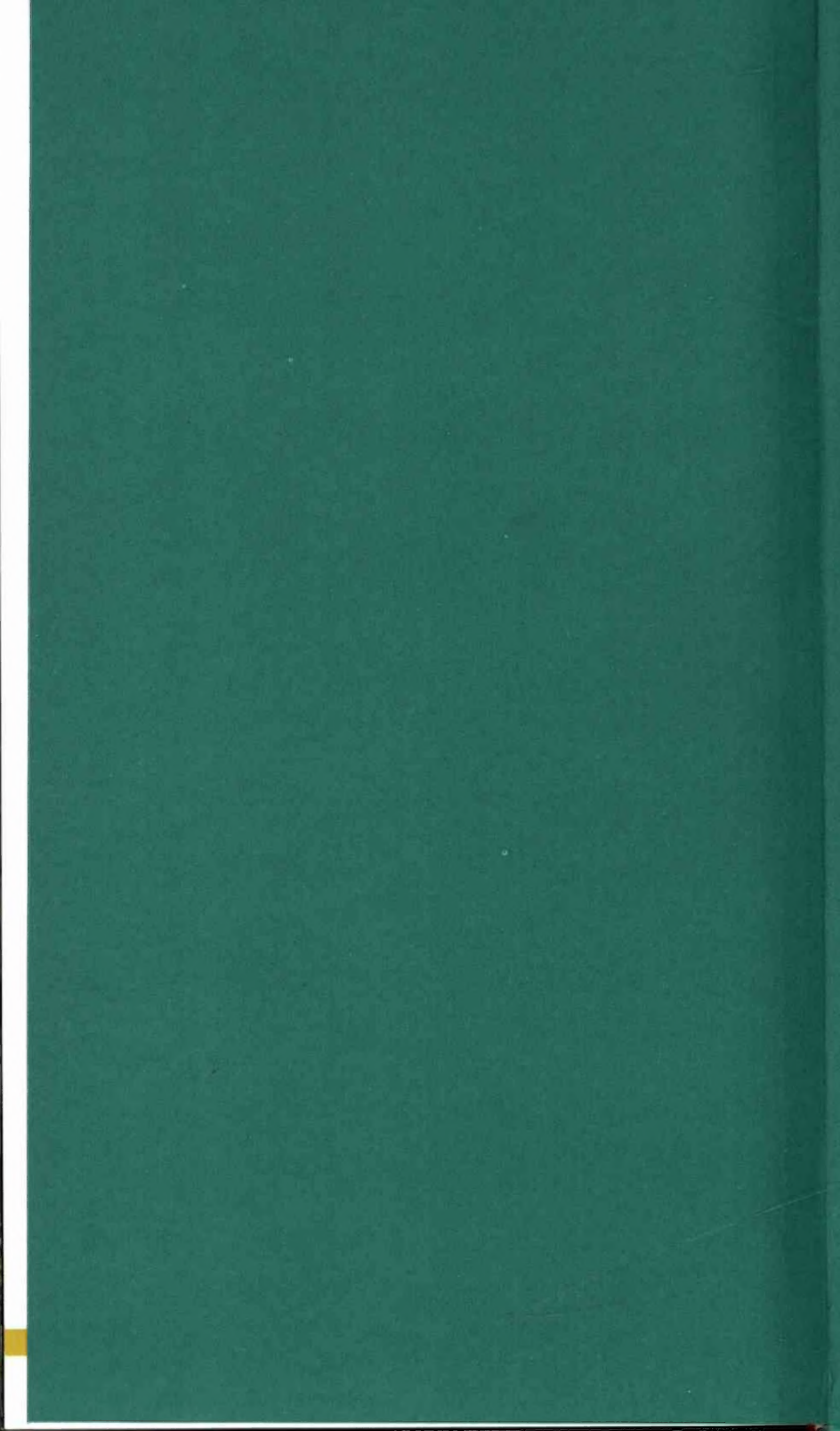
مجموعه آبدرمانی استراباکو (قلاین) | روستاهای فیره و تینه |  
پردمه | نیشل | روستاهای کرف و ناندل | امامزاده جوانمرد،  
روستاهای کهرود و کیان | دشت دریوک و روستاهای نمارستاق  
| روستاهای مریجان و اندوار | بلده | یوش

### سیاه پیشه، چلاو، رزکه، محمدآباد

صفحه‌ی ۲۶۵-۲۴۲

ارتفاعات نقره سر - سیاه پیشه | جنگل الیمستان | گزناسرا و  
روستاهای اطراف | روستا و جنگل شاه زید | روستای فیلبند و  
روستاهای اطراف | پرن، منگل | کلرد | نارنجستان به بلیران  
| منطقه جنگلی میرزا کوچک خان (هزار پله) | روستای رزکه،  
قلعه فرنگیس، آبشار دثیز | امامزاده عبدالله و روستاهای اطراف |  
امامزاده عالی کیاسلطان و روستای سنگ درگاه









به نام پروردگار مهربان

از مجموعه کتاب‌های جاده‌های ایران

# جاذبه‌های گردشگری جاده‌ی هراز

تألیف: احمد نظری | با مقدمه‌ی دکتر منوچهر ستوده



انتشارات مبراس

سرشناسه: نظری، احمد، ۱۳۶۱-عنوان و نام پدیدآور: جاذبه‌های گردشگری  
جاده هراز/مؤلف احمد نظری، / مشخصات نشر: تهران: مهرسا، ۱۳۹۳ /  
مشخصات ظاهری: مصور (رنگی)، نقشه (رنگی)، / شابک: ۵-۶۰-۶۵۹۱-۶۷۸-۶۰۰-۹۷۸  
وضعیت فهرست نویسی: فیا/ موضوع: مازندران -- سیر و سیاحت -- کتاب‌های راهنما  
موضوع: تهران (استان) -- سیر و سیاحت -- کتاب‌های راهنما/ رده‌بندی کنگره: DSR۲۰۵۳  
۱۳۹۳، ۶۱۳۳ الف/ رده‌بندی دیویی: ۲۲/۹۵۵ شماره کتابشناسی ملی: ۲۷-۳۶۴۵۰

# جاذبه‌های گردشگری جاده‌ی هراز

ناشر	انتشارات مهرسا
مؤلف	احمد نظری
مدیر تولید	معصومه گرشاسبی
ناظر چاپ	اسماعیل صادقی
طراح نقشه‌ها و صفحه‌آرا	مینا غریبی
طراح جلد	رضا باغبانی
ویراستار ادبی	سمیه حیدری
شابک	۵-۶۰-۶۵۹۱-۶۷۸-۶۰۰-۹۷۸
نوبت چاپ	اول - ۱۳۹۴
شمارگان	۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان



انتشارات مهرسا

مرکز پخش: میدان انقلاب، کارگر جنوبی، کوچه صابر، پلاک ۱، واحد ۱  
تلفکس ۰۲۱-۶۶۴۸۱۹۸۹  
پیامک ۱۰۰۰۱۹۸۹

[www.mehrsa.org](http://www.mehrsa.org) | [info@mehrsa.org](mailto:info@mehrsa.org)

© کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات مهرسا می‌باشد. هرگونه برداشت از مطالب این کتاب، اعم از مقاله، سی‌دی، جزوه آموزشی و... بدون مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.



# فهرست

۶	مقدمه‌ی دکتر منوچهر ستوده
۸	مقدمه‌ی مؤلف
۱۲	راهنمای علائم قراردادی نقشه‌ها
۱۳	معرفی کلی جاده‌ی هراز
۲۶	راهنمای استفاده از کتاب
۳۱	۱ سد لتیان
۳۷	۲ تالاب و سد ماملو
۴۱	۳ آبشار کمرّد
۴۵	۴ دژ باستانی گل‌خندان
۴۹	۵ رودهن (روستاهای وسکاره، آردینه، جَوَرد و ایرا)
۵۳	۶ دشت لار
۶۳	۷ شهر آبعلی
۷۱	۸ غار سنگ‌دروازه و دره‌ی لارک
۷۹	۹ هزاردشت و امام‌زاده صالح
۸۳	۱۰ امام‌زاده حمزه، آبشار و تنگه‌ی سیاه‌چال
۸۷	۱۱ تنگه‌ی سیاه‌چال به آبشار قلعه‌دختر
۹۱	۱۲ پیست اسکی آبعلی
۹۵	۱۳ دشت مُشا و چشمه اعلا
۹۷	۱۴ امام‌زاده هاشم، تنگه‌ی تیزاب
۱۰۵	۱۵ قلعه و آبشار قلعه‌دختر
۱۰۹	۱۶ غار گله‌زرد و دره‌ی منظریه
۱۱۷	۱۷ دشت شقایق‌های وحشی دماوند
۱۲۳	۱۸ سد لار، امام‌زاده اسماعیل و دشت وَرارو
۱۲۹	۱۹ دشت وَرارو به یالرود
۱۳۵	۲۰ چشمه‌ی آب‌معدنی دیوآسیاب (ترشک‌چال)
۱۴۱	۲۱ آبشار یخی دماوند
۱۴۳	۲۲ روستای لاسِم، آبشار آب‌مراد

۱۵۷	۲۳	رودخانه نوردی لاسِم تا جاده‌ی هراز
۱۶۱	۲۴	لاسِم به ایرا - لاسِم به نوا
۱۶۷	۲۵	روستاهای زَرمان، وَزنا و نجفدر
۱۷۱	۲۶	غار آسک، دریاچه‌ی آب‌آسک و ارتفاعات هُماسون
۱۷۷	۲۷	روستای آب‌آسک
۱۸۳	۲۸	روستای ایرا
۱۸۷	۲۹	روستای نیاک
۱۹۱	۳۰	روستای نَوا، دشت آزو
۱۹۷	۳۱	روستای نَوا به شاهاندشت
۲۰۳	۳۲	مرداب ساهون
۲۰۷	۳۳	دخمه‌های کافرکلی پل‌مون
۲۱۱	۳۴	روستای آب‌گرم، گرِتا
۲۱۷	۳۵	گَزَنک، گَزانه
۲۲۱	۳۶	آبشار شاهاندشت (وانا)
۲۲۵	۳۷	قلعه‌ی مَلِک‌بِهمن، دیواره‌ی نمازیار
۲۳۱	۳۸	غار الیاس‌تنگه و آبشار شاهاندشت ۲
۲۳۷	۳۹	روستاهای منطقه‌ی امیری
۲۴۱	۴۰	آبشار شمس‌آباد (امیری)
۲۴۵	۴۱	آبشار تَمیره (تَرا)
۲۴۹	۴۲	آبشار پُلالِس (فَلالِس، بُرز)
۲۵۳	۴۳	کتیبه‌ی شکل‌شاه، تنگه‌ی بند بریده
۲۶۱	۴۴	مجموعه‌ی آب‌درمانی استراباکو (قَلابن)
۲۶۵	۴۵	روستاهای فیره و تینه
۲۶۹	۴۶	پَرَدَمه و روستاهای اطراف
۲۷۵	۴۷	نِشِل
۲۸۳	۴۸	روستاهای گُرف و نانَدل
۲۸۷	۴۹	امام‌زاده جوانمرد، روستاهای گهرود و کیان
۲۹۳	۵۰	دشت دَریوک و روستاهای نمارستاق
۳۰۹	۵۱	روستاهای مَریجان و آندوار



۳۱۵	۵۲	بلده
۳۲۱	۵۳	یوش
۳۲۵	۵۴	ارتفاعات نقره‌سر - سیاه‌بیشه
۳۳۱	۵۵	جنگل الیمستان
۳۳۹	۵۶	گزناسرا و روستاهای اطراف
۳۴۵	۵۷	روستا و جنگل شاه‌زید
۳۵۱	۵۸	روستای فیل‌بند و روستاهای چلاو
۳۵۹	۵۹	پرن، منگل
۳۶۵	۶۰	کلرد
۳۶۹	۶۱	نارنجستان به بلیران
۳۷۳	۶۲	پارک جنگلی میرزا کوچک‌خان (هزارپله)
۳۷۷	۶۳	روستای رَزْکِه، قلعه‌ی فرنگیس، آبشار دئیز
۳۸۳	۶۴	امام‌زاده عبدالله و روستاهای اطراف
۳۸۷	۶۵	امام‌زاده عالی‌کیا سلطان و روستای سنگ‌درگاه

## پیوست‌ها

۳۹۴	فهرست موضوعی جاذبه‌های گردشگری
۴۰۳	فهرست آثار ملی ثبت شده در محدوده‌ی هراز
۴۰۷	گروه‌های کوه‌نوردی آمل
۴۰۹	واحدهای پذیرایی بین‌راهی جاده‌ی هراز
۴۱۵	جایگاه‌های پمپ بنزین
۴۱۶	مراکز بهداشتی درمانی
۴۱۷	پایگاه‌های امداد جاده‌ای
۴۱۸	ادارات حفاظت محیط‌زیست
۴۱۹	شماره‌های مورد نیاز
۴۲۰	فهرست واژگان
۴۲۶	فهرست نام عکاسان
۴۲۸	منابع و مآخذ

## مقدمه‌ی استاد گرانقدر جناب آقای دکتر ستوده

پهنه پناهِ دشت ری خرفین و بارگاه مادیکس عاشقانه در پای خزر را حواله راه اصلی  
هم وصلی کند به این شرح:

- ۱- راه قزوین، که رود یا خزر
- ۲- راه هراز
- ۳- راه چالوس
- ۴- راه فیروزکوه

مسیر این راهها شمالی و جنوبی است و پیرامون دشت و تفرجگاه آنها راه سیاه‌رود  
است. خودم با دهم هشتم خردادیم که مسافران این راه در میان رستوران  
نیزه‌مانده با ساعی را در این راه به خواب گودلاند. این راه میان کرج  
حالی است. در این راه هم تفرجگاه گریز است به همراه رستوران  
مکرره اند. مسیر این راه انگیز تا چالوس است. مسیر این جاده کناه  
مرد کوه (و کرج) است و دو سه قطعه بزرگ بر سر راه است که  
سرگرد گشته آنها قلهت هم از تاریخ گذشته است. مانت و میرسد که  
خواب‌های آنها تا امروز باقی است و گویای عظمت گذشته آنهاست  
و به شرف مشرق آنها در کتب و قلاع اسمعیله در رشته کوه‌های البرز  
جاده است بزرگای که از این جاده آمده و قلهت خزر را از این  
کتاب را لازم میدانند.

حاجه و گریه راه هراز است که در این گرازی، جنبه راحه تفرج و از این مختصر شرح  
و لازم است خداوند تعالی او و ما را بفرستد و برادر و مسافر را هفتی کند.

دست‌نویس یادداشت‌ها  
منوچهر ستوده  
خرداد ۱۳۹۳



پهنه‌ی پهناور ری و قزوین و نوار باریک حاشیه‌ی دریای خزر را چهار راه اصلی به هم وصل می‌کند؛ این مسیرها عبارتند از:

۱ راه قزوین به کنار دریا خزر

۲ راه چالوس

۳ راه هراز

۴ راه فیروزکوه

مسیر این راه‌ها شمالی و جنوبی است و پر رفت‌وآمد. بدترین آن‌ها راه چالوس است. خودم با دو چشم خود دیدم که مسافران این راه دو ساعت و سه ساعت در راه مانده یا ساعاتی را در این راه به خواب گذرانده‌اند. این راه میان کرج و چالوس است و در این راه مردم تهران گریز، پشت به تهران و روی به مازندران کرده‌اند. مسیر این راه از کرج تا چالوس است. مسیر این جاده در کناره‌ی رود کره (= کرج) بوده و دو سه قلعه‌ی بزرگ بر سر راه است که سراسر گذشته‌ی آن‌ها قسمت مهمی از تاریخ گذشته را نشان می‌دهد که خرابه‌های آن‌ها تا امروز باقی است و گویای عظمت گذشته‌ی آن‌هاست و بنده‌ی شرمنده، شرح آن‌ها را در کتاب «قلاع اسماعیلیه در رشته‌کوه‌های البرز» داده است و بر کسانی که از این جاده آمد و رفت دارند، خواندن این کتاب را لازم می‌داند.

جاده‌ی دیگر راه هراز است که مؤلف گرامی، جناب آقای احمد نظری در این مختصر شرح داده است. خداوند تعالی او و ما را موفق بدارد و در هر راه راهنمایی کند.

آمین یا رب العالمین

منوچهر ستوده

چهارم دی‌ماه ۱۳۹۳





## مقدمه‌ی مؤلف

### به نام خداوند جان و خرد

جامعه‌ی گردشگری ایران همواره با شبهه‌اتی مواجه بوده که پاسخ‌گویی به آن نیازمند کار تحقیقاتی و علمی بیشتر در این زمینه است. تا قبل از اینکه گردشگری ایران از مرحله‌ی کنونی، یعنی فعالیت اصناف مختلف در کنار یکدیگر، به یک صنعت به معنای واقعی کلمه تبدیل شود، انجام فعالیت علمی - که تا حدود زیادی بتوان از نتیجه‌ی آن اطمینان عقلی حاصل کرد - کار بسیار مشکلی است.

برای مثال، از سویی همه‌ی علاقه‌مندان به گردشگری از کم‌کاری دستگاه‌های مسئول در معرفی جاذبه‌های گردشگری ایران گله‌مند هستند. از سوی دیگر، هنگامی که در مورد جاذبه‌ای خاص تبلیغاتی انجام می‌گیرد و سیل گردشگر داخلی به سوی آن سرازیر می‌شود، هم‌اینان داد اعتراض سر می‌دهند و تمایل خود را به بکر ماندن جاذبه‌های مختلف ابراز می‌دارند. لاجرم توسعه‌ی گردشگری همیشه با خطر تخریب و تهدید محیط زیست مواجه بوده و همیشه راحت‌ترین راه، چشم‌پوشی از معرفی مناظر گردشگری بوده است. اگر ما خواهان توجه بیشتر به گردشگری و استفاده از عواید و فواید سرشار آن هستیم، گسترش گردشگری داخلی اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. با توجه به پیشرفت روزافزون زندگی ماشینی، تمایل افراد به استفاده از مواهب طبیعی بیشتر می‌شود. هر جا که جاده‌ای احداث شده باشد، از تهدید ورود افراد ناآشنا با اصول گردشگری در امان نخواهد بود. پس چه بهتر که متولیان گردشگری هم‌زمان با این پدیده‌ی در جریان، این اصول را به طبیعت‌گردان و علاقه‌مندان به گردشگری آموزش دهند.

شناسایی مناظر پراکنده‌ی اطراف جاذبه‌های گردشگری سنتی و مشهور مانند ساحل دریا می‌تواند حجم بیش از اندازه‌ی گردشگر در مواقع خاص و در نتیجه تخریب بیشتر محیط زیست در این گونه مناطق را کاهش دهد.

در این کتاب سعی شده که ضمن معرفی یک جاذبه، نکاتی را نیز گوشزد کنیم که در حفظ آن محیط موثر است. به عبارتی در کل این کتاب، می‌توانید آموزش‌های پراکنده‌ای را در مورد اصول گردشگری پایدار مشاهده کنید. بدین ترتیب کسی که از طریق این اثر با جاذبه‌ای آشنا می‌شود، به مطالبی هم برمی‌خورد که رعایت آن‌ها از تهدیدات ناشی از گسترش گردشگری می‌کاهد. حال هر چه تعداد این گردشگران در



مقایسه با گردشگران نابسامان و قشر سنتی گردشگر - که عموماً از اصول گردشگری پایدار اطلاعی ندارند و یا حداقل این اصول هنوز برای آن‌ها به یک هنجار تبدیل نشده است - افزایش یابد، به همان تعداد گام‌های بیشتری در گسترش فرهنگ صحیح گردشگری برداشته‌ایم.

ضمن اِمعان نظر به رویکرد پیش‌گفته، اقداماتی را در خصوص معرفی جاذبه‌های گردشگری جاده‌های معروف ایران در قالب یک مجموعه و در جلد‌های مختلف انجام داده‌ایم. اولین مجلد از این مجموعه به معرفی جاذبه‌های گردشگری طبیعی و فرهنگی جاده‌ی هراز پرداخته است. جاده‌ی هراز - که از تهران شروع می‌شود و تا شهر امل ادامه دارد و به جاده‌ی ۷۷ معروف است - در طول مسیر ۱۵۵ کیلومتری خود جاذبه‌های فراوانی دارد که هر کدام زیبایی خاصی را برای گردشگران به ارمغان می‌آورد. بخشی از این جاذبه‌ها در استان تهران قرار دارد و بخش اعظم آن در استان مازندران واقع شده است. در این میان تمامی مسیرهای فرعی را نیز که در این جاده وجود دارد، معرفی کرده‌ایم. برخی از جاذبه‌ها کنار جاده‌ی اصلی قرار دارند؛ مانند دخمه‌های سنگی کافرکلی و روستای آب‌اسک. برخی از این جاذبه‌ها با فاصله‌ی کمی از جاده‌ی اصلی قرار دارند، مانند کتیبه‌ی شکلی‌شاه و آبشار شاهاندشت و برخی نیز کمی دورتر از مسیر قرار گرفته‌اند؛ مانند دشت لار، روستای فیل‌پند و آبشار آب‌مراد. در این مجموعه تلاش کرده‌ایم مطالب به گونه‌ای باشند تا حتی افرادی که برای بار اول به آن منطقه سفر می‌کنند، بتوانند با استفاده از توضیحات ارائه شده، سفر خوبی را تجربه نمایند. به همین خاطر قبل از استفاده از کتاب حتماً **راهنمای استفاده از کتاب** را مطالعه کنید. در معرفی برخی از جاذبه‌ها، شماره تماس‌هایی برای هماهنگی راهنمای محلی، محل استراحت و شب‌مانی، وسیله‌ی نقلیه، امکانات رفاهی از قبیل رستوران، اردوگاه، خانه‌ی محلی و هتل آمده تا با استفاده از آن‌ها سفر خوشی را برای خود رقم بزنید و با برنامه‌ریزی بیشتر و بهتر سفر کنید. گفتنی است در آوردن نام اثر، روستا، کوه، دره، چشمه، رودخانه و غیره سعی شده است نخست از نام تأیید شده توسط مراجع رسمی استفاده گردد. در صورت نیافتن نام مصوب، از نقشه‌ها، کتاب‌های جغرافیایی، منابع تخصصی کوه‌نوردی و طبیعت‌گردی و به ویژه از نام‌های مشهور در منطقه استفاده کرده‌ایم. از این رو شاید برخی نام‌ها در

منابع مختلف و یا در گفتمان محلی متفاوت باشد و یا به صورت دیگری تلفظ گردد. شایان ذکر است در معرفی مراکز اقامتی و تفریحی از قبیل رستوران، هتل، خانه‌ی محلی و راهنما، هیچ‌گونه سفارشی پذیرفته نشده و در چاپ‌های بعدی نیز پذیرفته نخواهد شد؛ ضمن اینکه همه‌ی موارد بر طبق معیارهای نگارنده جمع‌آوری شده، پس اگر احساس می‌کنید موردی جا افتاده است که می‌تواند برای خوانندگان و گردشگران مفید باشد، آن را با ما در میان بگذارید. پرواضح است معرفی افراد یا مکان‌ها فقط جنبه‌ی اطلاع‌رسانی داشته و به منزله‌ی تأیید کامل آن‌ها نیست؛ بنابراین رعایت قوانین و مقررات موضوعه‌ی کشور به عهده‌ی ارائه‌دهنده و استفاده‌کننده‌ی خدمات می‌باشد. نکته‌ی قابل توجه در ارائه‌ی گزارش مسیر این است که اطلاعات ارائه شده مواردی است که تا زمان چاپ کتاب به عنوان آخرین تغییرات منطقه مشخص شده است. برای مثال ممکن است مسیر روستایی که در کتاب، خاکی گزارش شده است مدتی بعد از انتشار اثر، آسفالت شده باشد و یا تابلوی بزرگی بر سر یک دوراهی نصب بوده که بعدها به دلیلی تخریب شده یا از آنجا برداشته شده است. اگر در بازدید خود به نتیجه‌ای مغایر با مطالب مندرج در این کتاب رسیدید، بر ما مت‌نهاد و با هدف تکمیل و تصحیح اطلاعات کتاب، از طریق پست الکترونیکی یا پیامک به ما اطلاع دهید. نکته‌ی حائز اهمیت دیگر آنکه سفر به بیشتر مسیرها و جاذبه‌های معرفی شده در فصل سرد، برای افراد مبتدی و یا کسانی که خودرو و تجهیزات فنی مناسب ندارند، توصیه نمی‌شود. زمان مناسب برای این عزیزان، فاصله‌ی بین ماه‌های اردیبهشت تا آبان است.

توصیه‌ی مهم این است که برای اجرای هر گونه برنامه در مناطق بعد از منطقه‌ی پلور، حتماً از طریق شماره‌های ارائه شده در ضمیمه‌ی انتهای کتاب، با هیأت کوهنوردی و صعودهای ورزشی آمل یا اداره‌ی ورزش و جوانان آمل و یا بخش‌داری مرکزی شهر آمل هماهنگ نمایید تا هم بتوانید از توصیه‌ها و راهنمایی‌های کوهنوردان استفاده کنید و هم در هنگام خطر، امدادرسانی آسان‌تر صورت پذیرد. از تمامی طبیعت‌گردان و متخصصان گردشگری تقاضا داریم نظرات و پیشنهادات خود را با ما در میان بگذارند تا بتوانیم به تدریج، کم و کاستی‌های خود را برطرف نموده و اثری درخور جامعه‌ی گردشگری ایران ارائه دهیم.

به پاس قدردانی از زحمات تمام کسانی که آموزش صحیح و مسئولانه در توسعه‌ی گردشگری را هدف اصلی خود قرار می‌دهند و نیز با هدف حفظ سنت دیرینه‌ی وقف، ۲۵ درصد از حق‌التألیف تمامی چاپ‌های این کتاب، وقف مباحث آموزشی در امر توسعه‌ی گردشگری، توان‌مندسازی جامعه‌ی محلی، تجلیل از فعالان حوزه‌ی آموزش و فرهنگ مرتبط با گردشگری، ترویج فرهنگ کتاب‌خوانی و چاپ و انتشار کتاب یا هر نوع نوشته در این خصوص در ایران عزیز می‌باشد. اثر معنوی این اقدام، هدیه می‌شود به روح استاد قرآن، مرحوم حاج عبدالعلی نظری.



از استاد گرانقدر جناب آقای دکتر منوچهر ستوده که با وجود کسالت و مشغله‌ی فراوان، با روحی گشاده، منت نهاده و ضمن مطالعه‌ی این اثر، ما را از هدایت‌های همیشگی خود بهره‌مند ساخته‌اند، امتنان ویژه دارم.

بر خود لازم می‌دانم از تمامی کسانی که دست یاری ما را صمیمانه فشردند به ویژه مدیریت محترم انتشارات مهرسا، دوست عزیزم جناب آقای احمد اختیاری و همکاران محترمشان و همچنین کسانی که ما را در تهیه‌ی مطلب و عکس یاری نمودند، دوستان گرامی آرمین ارجمندیان، فرزانه اسدی، نوید اسماری، نیلو اقدم، مرتضی امامی کوشا، مجتبی امیرشکاری، میثم آبیak، آبتار، امیرمظاهر آدرم، اسماعیل آقاجان پور نشلی، سیدمحمدحسین آقایی پور، مهدی بشیری، مهرداد بطحایی، احمد پارسافر، میرزا پاشایی، محمدرضا پورهاشمی، بهزاد ترکاشند، علی اکبر جعفری اصل، امین جعفری، علی رضا جواهری، بهنام جوکار، مانی جهان شاهی، امین حسن پور، سامان حیدری، مازیار حیدری، رقیه خجسته پور، محمود خسروی، مهران خواجه زاده، بهروز خواجه‌وند صالحی، علی اصغر دریانی، مهدی دل کوهی، بهنام راد، مهرداد رحمانی، رسول رضایی، علی رضا رمضان پور، علی رضا زارعی، مصطفی زروندی، وحید سپنج، مرتضی سعیدی، حامد سلمانی، جمال سلیمانی، احمد شاکری، مازیار شاهی، کاظم شوکت آبادی، ساسان شیبانی، میثم صالحی، امیر صیفی، لیلا طباطبایی، میلاد عبداللہی، علی رضا عبدلی، مهدی عبدی، داریوش عقیلی، محبوبه علمیه، محسن غلامی، بهاره غنی زاده، جواد فتحی، محسن فرهادی، کیانوش فرهادی نژاد، همایون فطرس، حسین فلاح، احمد قاسم پور، بتول قریشی، فرزاد قصیریان، یاسر قدسی، آرش قوام زاده، علی قیژان زاده، مائده کاردار، اسفندیار کرمی، احمد کریمی، امیر کریمی، مظفر کشاورز محمدیان، مهدی کلهر، محمد گائینی، آرش گل کار، مهدی گلی طبری، اسماعیل گلی پور، هومن الماسی، سید هوزن مبرقی، حسن مجیدی، حسام محرر، محمد مختاری، مهدی مدبری، بهرام مصلح، شقایق موحدیان، عفت میرزاخانی، سروش میرزایی، میلاد میری، مجید نبیان، حسین نصرالہی، محمد نصر آبادی، امین نعمتی، یداله نقی زاده، مجید نوذری، اکبر نوری، مجید واردی، مهدی ورکش، عرفان هاشم پور، ایمان هاشمی چلاوی، افشین یوسفی، شرکت گردشگری لاسم و گروه فرهنگی هنری ولیمشا لاسم سپاس گزاری کنم.

در پایان به رسم وظیفه‌ی همگانی تجلیل از پیشکسوتان ایران شناسی و گردشگری، به مناسبت یک صدمین سال تولد ایران شناس مشهور، به پاس یک قرن تلاش در راه اعتلای ایران سربلند، این اثر تقدیم می‌شود به استاد گرانقدر جناب آقای دکتر منوچهر ستوده.

احمد نظری

زمستان ۱۳۹۳

amd.nazari@gmail.com

# راهنمای علائم قراردادی نقشه‌ها



ارتفاعات		پيست اسکی		سد	
امامزاده		تونل		سرویس بهداشتی	
آبشار		جنگل / پارک ملی		کلبه	
آثار تاریخی		چشمه		غار	
پاراگلایدر		چشمه‌ی آب معدنی		قلعه	
پل		دریاچه / برکه		محیط‌بانی	
پمپ بنزین		رستوران (مجموع خدمات رفاهی)		مسجد	
پناهگاه		رودخانه		پایگاه هلال احمر	
جیپ‌رو		دوچرخه‌سواری سنگین		کوه‌پیمایی	
دوچرخه‌سواری سبک		سنگ‌نوردی / فرود از آبشار		غارنوردی	
<p>مختصات جغرافیایی</p> <p>شهر</p> <p>روستا</p> <p>مرتع</p> <p>جهت‌نما</p>					
<p>جاده‌ی اصلی هراز</p> <p>بزرگ‌راه</p> <p>جاده‌ی آسفالت فرعی</p> <p>خاکی ماشین‌رو</p> <p>جاده‌ی جیپ‌رو</p> <p>راه پاکوب</p> <p>راه مال‌رو</p> <p>رودخانه</p>					

## معرفی کلی جاده‌ی هراز

جاده‌ی هراز که یکی از زیباترین جاده‌های دسترسی به شمال کشور است، در عرف راهداری به جاده‌ی ۷۷ معروف است. تابلوهای نصب شده در مناطق مختلف این جاده، موبد این مطلب است. جاده‌ی ۷۷ به دلایل مختلف از قدیم‌الایام مورد توجه مسافران بوده، به گونه‌ای که امروزه در تعطیلات نوروز حدود پنج میلیون تردد از این جاده صورت می‌گیرد. تاریخی بودن مسیر، نزدیکی نسبی آن، وجود بیش از هفتاد جاذبه‌ی طبیعی و تاریخی که برخی از آن‌ها دارای رتبه در سطح کشور و فراتر از آن هستند، مانند قله‌ی دماوند و پارک ملی لار، توجه قدما و پیشینیان و وجود شهرها، روستاها و بیلاق‌های بسیار در مسیر، از عوامل توجه مردم در طول تاریخ به این جاده بوده است. اسناد موجود حاکی از آن است که پیشینه‌ی این راه به قبل از ساسانیان برمی‌گردد.

۱. بنوده، منوچهر؛ البرزکوه، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ اول ۱۳۶۶، ص ۷۶.



در زمان ناصرالدین شاه این راه تعمیر و مرمت شده است. به نقل از خاطرات ناصرالدین شاه، مباشر تعمیر و مرمت این راه حسن علی خان - وزیر فوائد عامه - بوده است که طی سال‌های ۱۲۸۹ تا ۱۲۹۱ هـ. ق انجام شده بود.<sup>۱</sup>

محمدحسن خان اعتمادالسلطنه در خصوص چگونگی بنای این راه و ساختن پل‌ها و بندها و سدها در کمال استحکام و به قاعده‌ی علم هندسه مطالبی بیان کرده و گواهی داده است که از آمل تا دارالخلافه که بیست و هفت فرسخ راه بوده، همه جا طوری بوده که دو عراده کالکسه بدون تصادف و مزاحمت از کنار همدیگر عبور می‌کردند و در هیچ قطعه‌ای هم برای عابران مزاحمتی نبوده.<sup>۲</sup> در این میان شهر آمل به عنوان یکی از شهرهای قدیمی ایران بسیار مورد توجه مورخان و جهانگردان ایرانی و خارجی قرار گرفته و یکی از راه‌های اصلی دسترسی به این شهر، راه آمل به ری یا جاده‌ی هراز کنونی بوده است. شمس‌الدین ابوعبدالله محمدبن ابی بکر المقدسی، جغرافی‌نویس مشهور از آمل یاد کرده و درباره‌ی بیمارستان و مسجد قدیمی و مسجد نو در این شهر شرحی نوشته است.<sup>۳</sup> در میان مورخان، جغرافی‌دانان و جهانگردان ایرانی، ابوالفدا، مولف کتاب تقویم البلدان (متوفی ۷۳۳ ه.ق.)، مهلبی، یاقوت حموی در کتاب المشترك، حمدالله مستوفی در کتاب نزهه‌القلوب، سهراب در کتاب عجائب الاقالیم السبعة، اصطخری، حسن ابن اسفندیار صاحب تاریخ طبرستان و محمدحسن خان اعتمادالسلطنه به شرح آمل و نقاط اطراف آن پرداخته‌اند. از میان مستشرقان نیز توماس هربرت (Thomas Herbert)، هنوی (Hanwey)، فریزر (Freser)، ایت (Abbott)، هاسنت لویی رابینو صاحب کتاب مازندران و استارباد، گملین و ملگنوف در سفرنامه‌ی خود هر کدام به فراخور عبور یا توقف خود در این منطقه مطالبی را بیان کرده‌اند که ذکر آن‌ها در این مجال نمی‌گنجد.<sup>۴</sup> در ادامه به معرفی مناطق چهارگانه‌ای که در مسیر جاده‌ی ۷۷ یعنی جاده‌ی هراز واقع شده است، می‌پردازیم.

۱. ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، همان ص ۳۰.

۲. برای مطالعه‌ی بیشتر رجوع کنید به: ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ اول ۱۳۶۶، جلد چهارم، بخش اول ص ۳۱. به نقل از مرآت البلدان ج ۱ صص ۶ و ۷. راعی، مصطفی؛ اسک در گذر تاریخ، تهران، نشر انتخاب، چاپ اول ۱۳۸۷، صص ۱۸-۱۹. منصورنژاد، محمد؛ آشنایی با رینه، تهران، نشر جوان پویا، چاپ اول ۱۳۹۳، صص ۱۱۵-۱۲۰.

۳. احسن التقاسیم فی معرفه الاقالیم ذیل اقلیم دیلم، ص ۳۵۹، به نقل از دکتر منوچهر ستوده، از آستارا تا استارباد، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ اول ۱۳۶۶، جلد چهارم، بخش اول، ص ۱۱.

۴. برای مطالعه‌ی بیشتر رجوع کنید به: ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، همان، صص ۱۱ تا ۲۸. سعیدی شاهاندشتی، ناصر؛ جامعه شناسی تاریخی آمل، ساری، نشر ساغرسازان، چاپ اول ۱۳۹۱، ص ۶۲.



## اثر طبیعی ملی

پدیده‌ها یا مجموعه‌های گیاهی و جانوری به نسبت کوچک، جالب، کم‌نظیر، استثنایی، غیر متعارف و غیر قابل جایگزین که دارای ارزش‌های حفاظتی، علمی، تاریخی یا طبیعی باشند، با هدف حفظ و حراست به عنوان اثر طبیعی ملی انتخاب می‌شوند. اقدامات حفاظتی در مورد این پدیده‌ها، باید تضمین‌کننده‌ی پایداری بهره‌برداری غیر مصرفی از آن‌ها در طول زمان باشد.

تنها اثر طبیعی ملی ایران که در مسیر جاده‌ی هراز قرار دارد و دارای شهرت جهانی است، قله‌ی دماوند است. این قله‌ی آتشفشانی، مرتفع‌ترین قله‌ی آتشفشانی در جهان است و سالانه کوه‌نوردان بسیاری را از کشورهای مختلف به ایران می‌کشاند. از میان پارک‌های ملی ایران، پارک ملی لار و پارک ملی خجیر در طول این مسیر هستند و مناطق بکر و زیبایی در طول مسیر دیده می‌شود، مانند منطقه‌ی حفاظت‌شده‌ی هراز، جاجرود و بخشی از منطقه‌ی حفاظت‌شده‌ی البرز مرکزی و مناطق شکار ممنوع.



## پارک ملی لار

مناطق طبیعی به نسبت وسیع و دارای ویژگی‌های خاص و اهمیت ملی به لحاظ زمین‌شناسی، بوم‌شناسی، جغرافیای زیستی و چشم‌انداز، با اهداف حفظ وضعیت زیستی و طبیعی، بهبود جمعیت گونه‌های جانوری و رویشگاه‌های گیاهی و هم‌چنین بهره‌برداری تفریحی، به عنوان پارک ملی انتخاب می‌شوند. پارک‌های ملی، مکان‌های مناسبی برای فعالیت‌های آموزشی، پژوهشی و گردشگری در طبیعت به شمار می‌آیند. به منظور حفاظت بنیادی از تنوع زیستی، ذخایر ژنتیکی، یکپارچگی اکولوژیک و چشم‌اندازها، فعالیت‌های مرتبط با بهره‌برداری‌های مصرفی و مسکونی در این مناطق مجاز نیست. به همین دلیل، برای پارک‌های ملی، پشتوانه‌ی قانونی حفاظتی مستحکم‌تری نسبت به سایر مناطق حفاظت‌شده پیش‌بینی شده است.

منطقه‌ی حفاظت‌شده‌ی لار، بین استان‌های تهران و مازندران واقع شده است که در سال ۱۳۵۴ به پارک ملی تبدیل شد. از سال ۱۳۶۱، طبق مصوبه‌ی شورای عالی حفاظت محیط زیست به عنوان منطقه‌ی حفاظت‌شده اداره می‌شود و از سال ۱۳۷۰ بعضی از مناطق آن برای شکار و تیراندازی ممنوع اعلام گردید. دریاچه‌ی بیست کیلومتری لار یکی از مراکز تفریحی این منطقه است. این دشت در هفتاد کیلومتری شمال شرقی تهران واقع شده است و از قسمت شمال به کوه‌های نور، از غرب به خاتون بارگاه و گرمابدر، از قسمت جنوب به لواسانات و از قسمت شرق به کوه دماوند و پلور محدود می‌شود. به دلیل وجود کوه‌ها و ارتفاعات فراوان اطراف این منطقه، بارندگی و نزولات جوی را در این منطقه شاهد هستیم. منطقه‌ی حفاظت‌شده‌ی لار دارای دو اکوسیستم کوهستانی و آبی است. این منطقه دارای انواع گونه‌های گیاهی و جانوری است که در این میان ماهی قزل‌آلای خال‌قرمز که از نادرترین گونه‌های آبزی جهان است، بر اهمیت این پارک افزوده است. این پارک دارای چشم‌اندازهای بسیار زیبایی است. چشمه‌ها و رودخانه‌های پرآب و زیستگاه‌های امن در دوسوی این دره‌ی زیبا، طراوت و جذابیت آن را دوچندان کرده است.

به علت چرای بی‌رویه، تغییراتی در پوشش گیاهی این منطقه صورت گرفته، ولی به طور کلی پوشش گیاهی آن علفزار است که شامل گنسیان، بوته‌زارها، پوشش‌های آلی و شقایق وحشی است. این دشت از نظر گیاهان دارویی بسیار غنی است که از میان آن‌ها می‌توان به قارچ، کاسنی، گلپر، آویشن، شیرین‌بیان، باریجه، چای کوهی، بارهنگ و شنگ اشاره کرد.



به دلیل موقعیت ویژه‌ی کوهستانی و آبی، در این منطقه گونه‌های حیات وحش جانوری متفاوتی دیده می‌شود. از پرندگان این منطقه که به حدود یک‌صد گونه می‌رسند، می‌توان کبک، عقاب، سارگپه، درنا، فلامینگو، دلیجه و کبک دری را نام برد. گونه‌ای بی‌همتا از عقاب که عقاب طلایی نام دارد، تنها در این حوزه از ایران زیست می‌کند و بومی این منطقه است. عمده‌ی پستانداران این منطقه کل و بز، قوچ، خرگوش، سمور، میش البرز مرکزی، خرس قهوه‌ای، پلنگ، گرگ، روباه، گراز و گربه‌ی وحشی هستند. دوزیستان و خزندگان این منطقه عبارتند از: افعی، افعی دماوندی، افعی البرز، مار، مارمولک، بزمرجه، لاک‌پشت، قورباغه. این منطقه به علت وجود پوشش گیاهی مرتعی و همچنین تنوع زیاد گیاهان و گل‌ها، جهت زنبورداری نیز استفاده می‌گردد که این کار از اوایل خرداد شروع می‌شود و تا اواخر شهریور همان سال ادامه دارد. از این منطقه به علت وجود جاذبه‌های طبیعی و چشم‌اندازهای زیبا به عنوان یک منطقه‌ی اکوتوریستی و تحقیقاتی و جهت انجام پروژه‌های پژوهشی و آموزشی نیز استفاده می‌شود که به علت وجود تنوع بسیار در میان گونه‌های گیاهی و جانوری، مورد توجه مردم و دوستداران طبیعت قرار گرفته است. وجود کوه‌ها و دریاچه‌ی لار، باعث شده که این منطقه مورد توجه بسیاری از کوهنوردان و صیادان صید ورزشی ماهی قرار بگیرد. این دره با داشتن هوای پاک و دل‌انگیز، در روزهای تعطیل جمعیت زیادی را به سوی خود جذب می‌نماید.





دوستداران ورزش ماهی‌گیری، هر هفته برای صید ماهی به این دره می‌آیند. فصل مجاز صید ماهی معمولاً از اول خردادماه هر سال آغاز و تا شهریورماه ادامه می‌یابد. علاقه‌مندان به این ورزش با کسب پروانه‌ی ویژه‌ی صید روزانه که در ادارات محیط مربوط به صید صادر می‌شود، می‌توانند به صید ماهی بپردازند. توضیحات لازم در این خصوص را در بخش معرفی دشت لار ارائه داده‌ایم.



## پارک ملی خجیر

پارک ملی خجیر پس از انتخاب شهر تهران به عنوان پایتخت کشور در زمان قاجاریه با نام‌های فرق سلطنتی یا شکارگاه سلطنتی تحت حفاظت قرار گرفت که پس از پیروزی انقلاب اسلامی ایران با تصویب شورای انقلاب، اداره‌ی آن به سازمان حفاظت محیط زیست محول شد و طی مصوبه‌ی شماره‌ی نود تاریخ ۲۱ شهریور ۱۳۶۱ شورای عالی حفاظت محیط زیست با حدود و ثغور مشخص، به عنوان پارک ملی تعیین گردید. پوشش گیاهی این منطقه بیشتر شامل این موارد است: بنه، بادام کوهی، ارس، داغداغان، چنار، سپیدار، پده، بید، زالزالک تبریزی، افرا، زبان گنجشک، عرعر، اقاقیا، کاج، تنگرس، تمشک، گز، شیشعل، روناس، زرشک، سوفورا، شیرخشت، سیاه تلو، دغدغک و ارمک. پستانداران خجیر را کل و بز، قوچ و میش البرز مرکزی، گراز، پلنگ، کفتار، روباه قرمز، شغال، گورکن، گربه‌ی وحشی و خرگوش تشکیل می‌دهند. انواع گونه‌های پرند اعم از مهاجر آبی، کنار آبی و شکاری در این منطقه به چشم می‌خورد. از مهم‌ترین خزندگان این منطقه نیز می‌توان موارد زیر را نام برد: مار کرمی، کورمار دوسر، مار آتشی، مار پلنگی، مار دستی، مار آبی، مار شتری، شترمار، یله‌مار، تیرمار، سوسن‌مار، افعی شاخ‌دار ایرانی، افعی کوفی، قورباغه‌ی معمولی، وزغ سبز و لاک‌پشت.



## منطقه‌ی حفاظت‌شده

اراضی به نسبت وسیع، با ارزش حفاظتی زیاد که با هدف حفظ و احیای رویشگاه‌های گیاهی و زیستگاه‌های جانوری انتخاب می‌شوند، مناطق حفاظت‌شده نام دارند. این مناطق، محیط‌های مناسبی برای اجرای برنامه‌های آموزشی و پژوهش‌های زیست‌محیطی به شمار می‌آیند. در مناطق حفاظت‌شده انجام فعالیت‌های گردشگری و بهره‌برداری مصرفی و اقتصادی متناسب با نواحی هر منطقه و بر اساس طرح جامع مدیریت مناطق، مجاز است.

## منطقه‌ی حفاظت‌شده‌ی هراز و رودخانه‌ی هراز

منطقه‌ی حفاظت‌شده‌ی هراز دارای اقلیم‌های مدیترانه‌ای معتدل و نیمه‌مرطوب سرد است. پوشش گیاهی هراز شامل جنگل‌های کم‌نظیر هیرکانی و مرتع بیلاقی است. از گونه‌های مهم جانوری منطقه می‌توان مرال، شوکا، تشی، گراز، پلنگ، خرس قهوه‌ای، گرگ، بز و پازن، روباه معمولی، سیاه‌گوش، شغال، کبک، کبک دری، قرقاول و عقاب ماهی‌گیر را نام برد. موقعیت عمومی این منطقه در مسیر جاده‌ی ارتباطی آمل-تهران یا همان جاده‌ی هراز است.



## منطقه‌ی حفاظت‌شده‌ی جاجرود و رودخانه‌ی جاجرود

موقعیت جغرافیایی منطقه‌ی حفاظت‌شده‌ی جاجرود، در شرق و شمال شرقی تهران می‌باشد. این منطقه به صورت حوزه‌ی آبخیز نیست، بلکه محدوده‌ی زیست‌محیطی است که از شمال به جاده‌ی سد لتیان و جاده‌ی رسنان، از شرق به ارتفاعات البرز و جاده‌های فیروزکوه و هراز، از جنوب به جاده‌ی خاوران و ارتفاعات حاشیه‌ی آن و مسگرآباد و از غرب به شهر تهران محدود می‌شود. پوشش گیاهی منطقه‌ی حفاظت‌شده‌ی جاجرود را خارشتر، گز، تاغ، اسکنبیل، کاروانکش، جغنه، گون، درمنه، زالک، گوجه‌ی وحشی، زرشک و انجیر تشکیل می‌دهند.

از پستانداران منطقه می‌توان کل و بز، قوچ و میش، آهو، پلنگ، خوک، کاراکال و سیاه‌گوش را نام برد. پرندگان منطقه را نیز کبک، تیهو، باقرقره و اردک سرسبز تشکیل می‌دهند. بلندترین کوه منطقه، آراکوه با ارتفاع بیش از ۲۶۰۰ متر می‌باشد. این مناطق عمدتاً زیستگاه قوچ و میش بوده و پوشش گیاهی این منطقه به دلیل استفاده‌ی مفرط دامداران، کیفیت مطلوبی ندارد، ولی در ارتفاعات بالا شامل بادام، بنه و انواع گون می‌باشد. هم‌چنین کوه‌های خواسته‌بال، شش‌سفید، باجی‌گره، داردار و سولک، زیستگاه کل و بز می‌باشند و در کوه‌های داردار نیز پلنگ مشاهده گردیده است. این کوه‌ها چشمه‌های بسیاری را در خود جای داده‌اند.

## منطقه‌ی حفاظت‌شده‌ی واز

منطقه‌ی حفاظت‌شده‌ی واز در جنوب چمستان و لایویج در استان مازندران واقع است. در معرفی روستای گزناسرا و ییلاق‌های اطراف آن، راه دسترسی به این منطقه آمده است. این منطقه با مساحت ۹۶۴۶ هکتار، در سال ۱۳۸۰ حفاظت‌شده اعلام شد و دارای اقلیم مرطوب سرد و کوهستانی با رودهای فراوان بوده و از جنگل‌های هیرکانی و مراتع پیلای قی پوشیده شده است. گونه‌های اصلی جانوری منطقه عبارتند از: پلنگ، مرال، شوکا، خرس قهوه‌ای، سیاه‌گوش، کبک، شغال، گراز و تشی.

وجود تنوع زیستی بالا، جنگل‌های کم‌نظیر هیرکانی، گونه‌های با ارزش شوکا و مرال و راه‌های دسترسی مناسب، زمینه‌ی فعالیت‌های پژوهشی و گردشگری را در منطقه فراهم ساخته است. تجاوز به عرصه‌های طبیعی و تخریب اراضی ملی، قاچاق چوب و صید و شکار، مهم‌ترین عوامل تخریب و تهدید این منطقه به شمار می‌روند.

## مناطق شکار ممنوع

در زیستگاه‌هایی با ویژگی‌های بارز که جمعیت جانوری آن‌ها به دلیل شکار بی‌رویه رو به کاهش است و از این رو به حمایت نیاز دارند، شکار برای مدتی محدود و به طور معمول سه





تا پنج سال، ممنوع می‌شود. چنانچه جمعیت جانوری منطقه‌ای در این دوره ترمیم شود، می‌توان آن را با توجه به سایر معیارها، به عنوان یکی از مناطق چهارگانه‌ی تحت مدیریت تعیین نمود. راهکار تعیین مناطق شکارممنوع را می‌توان پستوانه‌ای برای حفاظت از ذخایر طبیعی کشور و نوعی آزمون برای بررسی قابلیت‌های مناطق، به منظور پیوستن به مجموعه‌ی مناطق حفاظت‌شده دانست. منطقه‌ی شکارممنوع لار در استان تهران و منطقه‌ی شکارممنوع چلاو، امامزاده علی و رزن در استان مازندران، در مسیر جاده‌ی هراز واقع شده‌اند.

## پناهگاه حیات وحش

پناهگاه‌ها محدوده‌هایی با زیستگاه‌های طبیعی نمونه برای جانوران وحشی هستند که به منظور حمایت از جمعیت گونه‌های جانوری و افزایش سطح کیفیت آن‌ها، انتخاب می‌شوند. کم‌ترین وسعت پناهگاه‌های حیات وحش باید به اندازه‌ای باشد که ضمن رفع نیاز گونه‌های جانوری، پیوستگی و ارتباط متقابل واحدهای آن‌ها را نیز تضمین کند. این مناطق، محیط‌های مناسبی برای فعالیت‌های آموزشی و پژوهشی به ویژه در ارتباط با جانوران وحشی به شمار می‌آیند. بهره‌برداری‌های مصرفی و سازگار و همچنین فعالیت‌های گردشگری کنترل شده در پناهگاه‌ها مجاز است.

در طول مسیر جاده‌ی هراز، مراکز اقامتی، رستوران، پمپ بنزین و مجتمع‌های تفریحی خدماتی بین راهی زیادی وجود دارد که برخی از آن‌ها به تناسب موضوع در متن کتاب معرفی شده‌اند. فهرست آن‌ها هم در ضمیمه انتهایی کتاب آورده شده تا مورد استفاده‌ی مسافران این جاده قرار بگیرد.

بخشی از این مسیر در استان تهران و بخش عمده‌ی آن در استان مازندران واقع شده است. بخش لاریجان به مرکزیت شهر گزنک که از امامزاده هاشم شروع می‌شود و تا «پل هردورود (دوراهی بلده)» ادامه دارد و بخش امامزاده عبدالله به مرکزیت امامزاده عبدالله که از پل هردورود (دوراهی بلده) شروع می‌شود و تا نزدیکی شهر آمل ادامه دارد، دو بخش از شهرستان آمل هستند که بیشترین محدوده‌ی جغرافیایی این مسیر را دربردارند.



بخش لاریجان خود به دو قسمت بالالاریجان و پایین لاریجان تقسیم می‌شود. علاوه بر شهرهای رینه و گزنک، حدود ۳۲ روستا هم در بالالاریجان قرار دارند. محدوده‌ی بالالاریجان از امامزاده هاشم شروع شده و تا تونل وانا ادامه دارد. قسمت پایین لاریجان نیز خود به سه منطقه تقسیم می‌شود: بهرستاق که از منطقه بایجان شروع شده و تمام روستاهای شرق جاده‌ی هراز را تا سه‌راهی پنجاب، که حدود ۱۰ روستا می‌باشند، شامل می‌شود. دلارستاق نیز شامل روستاهای غرب جاده‌ی هراز از منطقه‌ی بایجان تا منطقه‌ی پنجاب می‌شود که ۹ روستا را تشکیل می‌دهد. نمارستاق که سومین منطقه از قسمت پایین لاریجان بخش لاریجان است شامل ۱۷ روستا در غرب جاده هراز در خروجی پنجاب می‌شود.

بخش امامزاده عبدالله نیز از دو دهستان به نام‌های چلاو و بالاخیابان لیتکوه تشکیل شده است. دهستان بالا خیابان لیتکوه از روستاهای جهت غرب جاده‌ی هراز از پل هردورود (دوراهی بلده) شروع می‌شود و تا شهر امامزاده عبدالله ادامه دارد. دهستان چلاو نیز روستاهای واقع در همین محدوده ولی در جهت شرق جاده‌ی هراز را شامل می‌شود.

شهرهایی که در این جاده‌ی قدیمی و زیبا در استان تهران قرار دارند، جاجرود، بومهن، رودهن و آبدلی هستند و شهرهایی که در استان مازندران واقع شده‌اند و در مسیر جاده‌ی هراز دیده می‌شوند، رینه و گزنک هستند.

به دلیل قرار گرفتن قسمت زیادی از این جاده در مجاورت رودخانه‌ی هراز، کارگاه‌های پرورش ماهی زیادی در اطراف این جاده مشغول تولید ماهی قزل‌آلا و سالمون هستند که آماده‌ی فروش ماهی زنده و تازه به همراه انواع و اقسام سبزی‌ها و چاشنی‌های معطر و خوش طعم به مشتریان خود می‌باشند.



در فاصله‌ی بین خردادماه تا فصل پاییز به تناسب فصل، در کنار جاده و یا در روستاهای واقع در مسیر، میوه‌ی نوبرانه ارائه می‌دهند و می‌توانید برای طول سفر و یا به عنوان سوغاتی



یا خرید سفر از این میوه‌های تازه با قیمتی مناسب خریداری کنید. عمده‌ی این میوه‌ها عبارتند از: گیلاس، آلبالو، زردآلو، قیسی، سیب، گلابی، گردو، انار و خرمالو.



در زمستان به دلیل برف و کولاک سنگین، جاده‌ی هراز و خروجی‌های فرعی آن در برخی از روزها مسدود می‌شود که علاوه بر اعلام در اخبار مراکز اطلاع‌رسانی، می‌توانید از مرکز اطلاعات راه‌ها، باز بودن یا نبودن مسیر را استعلام نمایید. در صورت باز بودن مسیر، فراموش نکنید با توجه به کوهستانی بودن منطقه و متغیر بودن آب‌وهوا، حتماً تجهیزات ایمنی خودرو را از قبیل بخاری، سوخت کافی، زنجیر چرخ، لاستیک یخ‌شکن، بیلچه، ضد یخ، پتو و غذای فشرده شده و خشکبار به عنوان ذخیره‌ی مواقع اضطراری و دیگر موارد ایمنی بررسی کنید تا در راه نمانید. اهمیت این موضوع در راه‌های فرعی که از جاده‌ی هراز جدا می‌شود، بیشتر نمایان است.



پدیده‌های زمین‌شناسی از دیگر جاذبه‌های علمی جاده‌ی هراز به شمار می‌آید. چشمه‌های آب گرم و چشمه‌های آب‌معدنی در طول مسیر، و همچنین پدیده‌هایی مانند سنگ‌های اذین دامن‌های کوه پاشوره، دریاچه امام‌زاده علی و کوه چهل ستون از این قبیل هستند. کوه چهل‌ستون که قبل از روستای آب‌اسک و تونل تکاور در سمت چپ جاده مشخص است، متشکل از دیواره‌هایی است که با شیارهای گدازه‌ای دماوند پوشیده شده‌است. در این قسمت که در واقع دامنه‌ی قله ماند محسوب می‌شود، تاقدیس‌هایی از جنس تراورتن مشاهده می‌کنید که در نتیجه‌ی رسوب مواد آهکی ایجاد شده‌اند. دریاچه امام‌زاده علی نیز در نتیجه رانش زمین در همین منطقه ایجاد شده است.



مجاورت رودخانه‌ی خروشان و پر پیچ و خم هراز در طول مسیر با جاده‌ی اصلی هراز و خروجی‌های فرعی آن، باعث احداث پل‌های زیادی در طول مسیر شده است. از شهر رودهن تا شهر آمل چندین پل بزرگ و کوچک بر روی رودخانه‌ی هراز و یا در گذرگاه‌های کوهستانی بنا شده است که از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به پل شاهی، پل لاسم، پل نیاک، پل نوا، پل گزنک، پل تفنگاه، پل بایجان، پل دوا آب، پل سیاه‌بیشه، پل لهاس و پل چلاو اشاره نمود.





به دلیل کوهستانی بودن مسیر، در ساخت جاده‌ی هراز از بهمن‌گیر و تونل‌های بسیاری استفاده شده است. تعداد تونل‌های موجود در طول مسیر از رودهن تا آمل، ۱۵ عدد می‌باشد که طولانی‌ترین آن‌ها تونل جدیدالاحداث امامزاده هاشم با طول بیش از سه کیلومتر و تونل وانا با بیش از ۱۵۰۰ متر است. هر یک از این تونل‌ها اسم مخصوص به خود دارد و همگی آن‌ها به ترتیب از سمت آمل به تهران شماره‌گذاری شده است. نام و شماره‌ی این تونل‌ها در ورودی برخی از آن‌ها آمده است. شماره و نام تونل‌ها به صورت پراکنده در متن کتاب و به صورت یک‌جا در نقشه کلی جاده‌ی هراز در انتهای کتاب آمده است.







## ۴۶ پرده و روستاهای اطراف

جاذبه‌های کتاب از ۱ تا ۶۵ شماره‌گذاری شده و در قسمت‌هایی از آن، به مناسبت‌های مختلف به این شماره‌ها اشاره شده است. علاوه بر این، نام جاذبه نیز در مقابل آن شماره آمده است. البته در برخی موارد، نام جاذبه دربرگیرنده‌ی کل منطقه‌ی مورد بحث نبوده و به عنوان نامی شاخص از آن منطقه انتخاب شده است. هم‌چنین در شرح آن جاذبه، به برخی از مناطق دیدنی اطراف آن جاذبه نیز پرداخته شده است.




در این قسمت فاصله‌ی هر جاذبه تا آمل و تهران به صورت

- فاصله تا آمل: ۸۲ کیلومتر
- فاصله تا تهران: ۱۱۳ کیلومتر


جداگانه آمده است. نکته‌ی قابل توجه این است که ملاک مسافت بیان‌شده در جاده‌ی اصلی هراز از سمت تهران، تقاطع خیابان دماوند و اتوبان شهید بابایی و از سمت آمل ورودی شهر، میدان حضرت قائم (عج) می‌باشد. برای مثال، روستای پرده تا تهران (یعنی تقاطع خیابان دماوند و اتوبان شهید بابایی) ۱۱۳ کیلومتر و با آمل (یعنی ورودی شهر، میدان حضرت قائم (عج)) ۸۲ کیلومتر فاصله دارد. شایان ذکر است کلیه‌ی مسافت‌های عنوان‌شده در جاده‌ی اصلی هراز با این معیار مطابقت دارد. علاوه بر مسیر اصلی جاده‌ی هراز، مسیرهای فرعی ماشین‌رو و حتی بخش‌هایی که باید پیاده طی شود نیز به صورت کیلومتر یا متر بیان شده است. اگر دستگاه موقعیت‌یاب جهانی (GPS) به همراه داشته باشید، به راحتی می‌توانید این فاصله‌ها را به دست آورید، در غیر این صورت نیز با کمی دقت و تجربه می‌توانید مسافت باقی‌مانده و مسافت پیموده‌شده را با توجه به میزان خطای دید، زاویه‌ی افق، شیب، سرعت، استفاده از روش‌های گام‌شماری و امثال آن تخمین بزنید. یکی از سرفصل‌های کلاس‌های کارآموزی نقشه‌خوانی و کار با قطب‌نما، تخمین مسافت است که پیشنهاد می‌شود با شرکت در این کلاس‌ها توانایی خود را در این زمینه بهبود بخشید.

■ سطح برنامه: گل‌گشت، پیمایش رودخانه، در این قسمت انواع برنامه‌هایی که می‌توان در کوه‌پیمایی، دوچرخه‌سواری آن منطقه برگزار نمود، سطح‌بندی شده است. با این توضیح که خواننده با مطالعه‌ی متن، متناسب با شرایط بدنی، ابزار و تجهیزات، تجربه، زمان، تعداد نفرات و مانند آن انتخاب می‌کند که برنامه‌ی خود را تا چه سطحی پیش ببرد. این سطح می‌تواند بسیار ساده و در اصطلاح گل‌گشت سبک و متوسط بوده و یا یک برنامه‌ی سنگین باشد. نوع برنامه نیز با توجه به اقلیم آن محیط، کوه‌پیمایی، جنگل‌نوردی، پیمایش رودخانه، فرود از آبشار، غارنوردی، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی تعیین می‌شود. شایان ذکر است این سطح‌بندی اصولاً نمی‌تواند معیار واحدی باشد، زیرا هر سطح با توجه به تجربه، قوای جسمانی، تجهیزات و روحیه‌ی هر فرد، متفاوت است. برنامه‌های با سطح متوسط ممکن است برای فردی سنگین محسوب شود و برای فرد دیگری گل‌گشت به شمار آید. از این رو این سطح‌بندی‌ها نمی‌تواند کاملاً دقیق باشد و صرفاً به این منظور که یک شمای کلی از نوع برنامه در ذهن خواننده شکل بگیرد، بیان شده‌اند. البته با توجه به توضیحاتی که در قسمت شرح سفر آمده است، بهتر می‌توانید درجه‌ی سختی مسیر را تشخیص دهید.




با شروع توضیحات متن کتاب، وقتی به نقطه‌ای خاص مانند یک دوراهی می‌رسید، با علامت  مواجه می‌شوید. این علامت نشان‌دهنده‌ی آن است که مختصات جغرافیایی آن نقطه‌ی خاص، در صفحه‌ی اول آن جاذبه آمده است که با مراجعه به صفحه‌ی اول جاذبه، مختصات مربوط به آن شماره و در حقیقت طول و عرض جغرافیایی آن نقطه را خواهید دید. برای مثال در متن زیر خروجی روستای پردمه از جاده‌ی اصلی هراز دارای مختصات  ۱ است که با مراجعه به صفحه‌ی اول جاذبه، آن را مشاهده می‌کنید. نتیجه اینکه خروجی روستای پردمه از جاده‌ی هراز دارای طول جغرافیایی  $35^{\circ}58'54''N$  و عرض جغرافیایی  $52^{\circ}16'46''E$  می‌باشد. شایان ذکر است می‌توانید این نقاط را با علامت  در نقشه‌ی صفحه‌ی اول همان جاذبه نیز ببینید. این کار در موقعیت‌یابی سریع‌تر و بهتر و در نتیجه جهت‌یابی دقیق‌تر به شما کمک می‌کند. در موارد نادری به دلیل وسعت زیاد منطقه‌ی مورد بحث، یک یا چند مختصات در نقشه مشخص نشده‌اند.

بدیهی است این مختصات می‌تواند در تارکی هوا، فضای مه‌گرفته، نبود راهنما و غیره، در پیدا کردن مکان مورد نظر به شما کمک کند. البته ضمن آوردن اطلاعات مربوط به موقعیت جهانی یک جاذبه، سعی شده است از نشانه‌های طبیعی مانند صخره، رودخانه، درخت، چشمه، مسافت و نشانه‌های مصنوعی مانند ساختمان، تابلو، گوسفندسرا و مانند آن در معرفی یک اثر استفاده شود، ولی داشتن دستگاه GPS و استفاده از این مختصات، خیال شما را راحت‌تر می‌کند.

برای هر یک از جاذبه‌های کتاب یک نقشه‌ی مجزا تهیه شده است که در صفحه‌ی اول معرفی هر جاذبه و در مواردی در بین صفحات متن آمده است. در نقشه‌ها، جهت جغرافیایی به روش معمول به صورت  آمده است که جهت شمال را در سمت بالای صفحه‌ی کتاب نشان می‌دهد و استفاده‌کننده می‌تواند با توجه به آن، موقعیت خود را نسبت به




نقشه توجیه کند. توجیه موقعیت خود نسبت به نقشه بدین معناست که صفحه‌ی نقشه را باز کنید و کتاب را همان‌گونه که صفحه‌بندی شده مقابل خود نگه دارید و خودتان نیز رو به شمال قرار بگیرید. اکنون شما می‌توانید با توجه به تعیین موقعیت حدودی خود بر روی نقشه و استفاده از جهت نقشه، راه خود را پیدا کنید. نکته‌ی مهم اینکه به دلیل محدودیت در طراحی نقشه و همچنین موقعیت خاص برخی نقاط، در چند مورد جهت نقشه عوض شده است و جهت شمال نقشه، در سمت چپ یا پایین علامت جهت نما نشان داده شده که این موارد با علامت ، داخل جهت‌نما مشخص شده‌اند. در این موارد برای توجیه موقعیت جغرافیایی خود نسبت به نقشه، ابتدا صفحه‌ی نقشه را مقابل خود باز کنید، سپس خودتان رو به شمال قرار بگیرید و کتاب را به گونه‌ای بچرخانید که جهت شمال نقشه با جهت شمال واقعی شما یکی شود. نقشه‌ی جاذبه‌های شماره‌ی ۲۶ و ۵۴ از این موارد هستند.

در طراحی علائم قراردادی نقشه سعی شده از نشانه‌هایی استفاده شود که گویا باشند. با این حال برای استفاده از نقشه حتماً به صفحه‌ی ۱۹ کتاب (صفحه‌ی علائم و نشانه‌های قراردادی نقشه‌ها) مراجعه نمایید. علاوه بر نقشه‌هایی که در صفحه‌ی اول هر جاذبه آمده، در برخی

مناطق به دلیل اهمیت و وسعت منطقه، نقشه‌های دیگری نیز طراحی شده‌اند که در بین مطالب آمده است.

برای ایجاد یک دید کلی از جاده‌ی هراز و تشخیص موقعیت کلی هر جاذبه در طول مسیر، کل جاذبه‌ها در قالب نقشه‌ی جاده‌ی هراز به صورت یک‌جا آمده و به صورت لُت در انتهای کتاب اضافه شده است. در این نقشه‌ی کلی، از آوردن اسم برخی روستاها و مناطق و هم‌چنین بعضی از راه‌های فرعی خودداری کرده‌ایم. ضمن اینکه محدوده‌ی کلی هر کدام از جاذبه‌ها از شماره‌ی ۱ تا ۶۵ با استفاده از علامت ۱ در نقشه معین شده است تا بتوانید موقعیت خود را نسبت به کل جاده‌ی هراز بیابید.

به علت کمبود فضای مناسب، نقشه‌ی تهیه‌شده از منطقه، جزئیات را نشان نمی‌دهد. از طرفی، برخی از شاخصه‌هایی که در تعریف استاندارد نقشه وجود دارد نیز در این نقشه‌ها رعایت نشده است. برای مثال قائم بودن تصویر سطح زمین بر روی صفحه‌ای افقی و دوبعدی، یکی از شاخص‌های پذیرفته‌شده در تعریف نقشه است که ما در تهیه‌ی نقشه رعایت نکرده‌ایم. دلیل این اقدام، ایجاد ارتباط راحت‌تر مخاطب با فضای پیش‌روست. تصاویر این کتاب به صورت عکس‌های هوایی از نرم‌افزار Google earth تهیه شده و به صورت سه‌بعدی نمایش داده شده است. لازم به ذکر است که هر یک از نقشه‌های این کتاب با توجه به محدودیت‌های موجود، با درجه‌ی متفاوتی نسبت به سطح زمین متمایل شده است.

مثال دیگر، مقیاس نقشه است که از مدل معمول آن پیروی نشده است. مقیاس نقشه‌های این کتاب، با توجه به محدوده‌ای که نقشه نشان می‌دهد، متفاوت است و عددی که بر روی مقیاس خطی آورده شده تقریبی بوده و نشانگر طول مسافت مقدار شاخص است. به عنوان مثال  به این معناست که این اندازه بر روی نقشه معادل فاصله‌ی هوایی ۲۰۰۰ متر بر روی سطح زمین است.

در این بخش نحوه‌ی دسترسی به جاذبه‌ی مورد نظر، در صورت داشتن خودرو و هم‌چنین در صورت استفاده از وسایل نقلیه‌ی عمومی و بین راهی بیان شده است. در بخش «چگونه برویم؟» شما برای رسیدن به روستا یا منطقه‌ی شروع برنامه - که معمولاً آخرین محلی است که با خودرو می‌توان طی نمود- راهنمایی می‌شوید و از آنجا به بعد را در قسمت شرح سفر خواهید خواند. توصیف کلی جاده‌ی منتهی به منطقه از قبیل جیپ‌رو، خاکی و یا آسفالت بودن آن، قابلیت تردد برای وسایل نقلیه‌ی عمومی و هم‌چنین فاصله‌ها در جاده‌ی اصلی و جاده‌های فرعی در این قسمت آمده است. در این بخش علاوه بر استفاده از مختصات جغرافیایی، از نشانه‌های طبیعی مانند صخره، رودخانه، درخت، چشمه، مسافت و هم‌چنین نشانه‌های ساختگی مانند ساختمان، تابلو، تونل و گوسفندسرا نیز استفاده شده است.



شرح کامل سفر و برنامه‌های پیشنهادی همراه با توضیحات مورد نیاز برای رسیدن به جاذبه‌های منطقه، در شرح سفر آمده است. شرح سفر معمولاً طولانی‌ترین و مفصل‌ترین قسمت هر جاذبه



است و بدنه‌ی اصلی توضیحات را تشکیل می‌دهد. در این بخش، شما در مورد همه‌ی جزئیات برای رسیدن به مکان مورد نظر، اطلاعات کافی را کسب خواهید نمود.

اگر برنامه‌ی مورد نظر شما بیشتر از یک روز طول بکشد، نیاز به سپری نمودن شب در یک جای امن، نزدیک به محل و با هزینه‌ی پایین، یکی از نیازهای اساسی شماست. کوه‌پیمایان و طبیعت‌گردان حرفه‌ای با به همراه داشتن چادر و وسایل مورد نیاز برای شب‌مانی، در این مورد مشکل چندانی نخواهند داشت. با



این حال توصیه‌هایی که ممکن است در آن منطقه مفید باشد، بیان شده و نقاط پیشنهادی برای برپایی چادر نیز در برخی موارد آمده است. علاوه بر آن، اگر جاذبه‌ی مورد بحث امکانات اقامتی در اطراف خود دارد، تا حد امکان اطلاعاتی در مورد چگونگی هماهنگی آن آمده است. این امکانات اقامتی معمولاً امام‌زاده، زائر سرا، تکیه و خانه‌ی محلی و در برخی موارد مسافر‌خانه و هتل است. برای این منظور شماره تماس‌هایی برای هماهنگی قبلی و گرفتن اطلاعات بیشتر از محل اقامت احتمالی آورده شده است.

این قسمت مربوط به نکات مهمی است که با رعایت آن‌ها می‌توانید جلوی برخی از پیش‌آمدها و خطرات احتمالی را بگیرید و یا برای این موضوع آمادگی ذهنی داشته باشید. علاوه بر آن، رعایت این موارد باعث می‌شود تا برنامه را با لذت و آسایش بیشتری اجرا نمایید. برخی از نکات آموزشی برای برگزاری یک سفر مسئولانه در طبیعت در این قسمت دیده می‌شود. یادگیری و توجه به این نکات با هدف نزدیک شدن به معیارهای گردشگری پایدار و رعایت نکات زیست‌محیطی، بسیار مورد تأکید است.



معمولاً در این بخش توضیحات بیشتری را برای معرفی جاذبه‌ی تاریخی و یا پرداختن به برخی از آداب و رسوم آن منطقه آورده‌ایم تا لطمه‌ای به فضای داخلی و اطلاعات کاربردی کتاب وارد ننماید و خواننده در صورت علاقه به دانستن بیشتر در مورد آن موضوع، این قسمت را مطالعه نماید. همچنین برای کسب اطلاعات، منابع موثق و معتبری در پاورقی معرفی شده‌اند که بی‌شک مطالعه‌ی این کتاب‌ها نیز مفید خواهد بود. برخی از نکات آموزشی نیز در این قسمت آمده است.



در طبیعت هر پدیده‌ای نام خاصی دارد. از روستا، بیلاق، قله و کوهپایه گرفته تا رودخانه، دره، چشمه، آبشار، مرتع و حتی گاهی برخی از سنگ‌ها هم اسم خاصی دارند. این اسامی هر یک سرگذشت طولانی داشته‌اند که از گذشته‌های بسیار دور تاکنون در هر دوره‌ای همراه با زبان مورد استفاده‌ی مردمان خود، تغییراتی در آن‌ها به وجود آمده تا به گونه‌ی فعلی به نسل حاضر رسیده‌اند. به طور قطع برای هر یک از این نام‌گذاری‌ها دلیلی وجود داشته و این اسامی از روی اتفاق نهاده نشده‌اند. در این میان متأسفانه وجه تسمیه‌ی بسیاری از اسامی به راحتی یافت نمی‌شود. علت آن هم کم‌توجهی به این موضوع و ثبت نکردن وقایع به صورت مکتوب در گذشته بوده است. جز در برخی کتب تاریخی و اطلاعات موجود در ذهن پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، نمی‌توان علت نام‌گذاری برخی از اسامی را به دست آورد. ما نیز در این زمینه به موفقیت جامعی دست نیافتیم و به صورت پراکنده علت نام‌گذاری برخی مناطق را در این قسمت آورده‌ایم. بر ماست که با خواندن کتب تاریخی و جغرافیایی و مطالعه‌ی نقشه‌ها و کروکی‌های قدیمی و همنشینی با بزرگان زادگاه یا محل اقامت خود، به برخی از این موارد دست پیدا کنیم و با ثبت آن‌ها، فرزندانمان را بیشتر با گذشته‌ی خود آشنا نماییم.<sup>۱</sup>

در انتخاب تصاویر رنگی نیز سعی کرده‌ایم علاوه بر در نظر گرفتن زیبایی‌های هنری، جنبه‌ی گزارشی بودن عکس حفظ شود. هم‌چنین با توجه به قطع کتاب و کمبود فضا برای صفحه‌آرایی، به آوردن نام محل عکس بسنده نموده و نام عکاسان و عکس‌های اهدایی آن‌ها را در ضمیمه‌ی پایانی کتاب ذکر کرده‌ایم.



۱. برای مطالعه‌ی بیشتر در مورد وجه تسمیه‌ی برخی از روستاها و مناطق به منابع زیر مراجعه نمایید:  
 راغی، مصطفی؛ اسک در گذر تاریخ، تهران، نشر انتخاب، چاپ اول ۱۳۸۷ - سعیدی شاهاندشتی، ناصر؛ جامعه شناسی تاریخی آمل، همان - منصورنژاد، محمد؛ آشنایی با رینه، تهران، نشر جوان پویا، چاپ اول ۱۳۹۳ - قاسمی، فاطمه؛ لاریجان، گنجینه اکوتوریسم، تهران، نشر سفیر اردهال، چاپ اول ۱۳۹۲ - منصورنژاد، محمد؛ آشنایی با رینه، همان - راغی اسکی، مصطفی؛ محلات لاریجان آمل، تهران، نشر انتخاب، چاپ اول ۱۳۹۳.



# سد لتیان

۱

■ فاصله تا آمل: ۱۵۳ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۱۶ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل گشت، پیاده روی، پیمایش رودخانه،  
دوچرخه سواری

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم



۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}44'37''N - 51^{\circ}42'06''E$

۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}47'25''N - 51^{\circ}40'52''E$

۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}46'03''N - 51^{\circ}41'32''E$





در انتهای اتوبان بابایی، دو راه برای رسیدن به جاجرود وجود دارد. یکی همان جاده‌ی قدیمی جاجرود و دیگری که بزرگراه تهران - پردیس است. اگر از جاده‌ی قدیم بروید، بعد از حدود نه کیلومتر به جاجرود می‌رسید. البته اگر از مسیر اتوبان بروید، از طریق خروجی‌های فرعی می‌توانید به

سمت جاجرود تغییر مسیر دهید. واسط جاجرود، قبل از مسجد امام رضا (ع)، در سمت چپ تابلویی وجود دارد که جهت سد لتیان را نشان می‌دهد. ۱ اگر از خودروی شخصی استفاده می‌کنید، پانصد متر جلوتر از طریق دوربرگردان خود را به ابتدای این مسیر برسانید. اگر در این مسیر حدود هفت کیلومتر به جهت شمال برانید، به سد می‌رسید. ۲

برای رسیدن به جاجرود از سهرای تهران پارس و ترمینال شرق، می‌توانید از تاکسی‌ها و مینی‌بوس‌های تهران - رودهن و همچنین ماشین‌های گذری در سهرای تهران پارس استفاده نمایید و اگر با مسیر آشنایی ندارید، از راننده بخواهید شما را پل جاجرود پیاده کند.

راه دیگر برای رفتن به سد لتیان، شهر لواسان است. اتوبان بابایی را که پیش بروید، بعد از خروجی استخر، از طریق دوربرگردانی که سمت راست جاده وجود دارد و تابلوی نصب شده در ابتدای آن که «لشگرک» را نشان می‌دهد، وارد جاده‌ی لشگرک شوید و به سمت گردنه‌ی قوچک و لواسان حرکت کنید. اگر بخواهید از سمت سهرای تهران پارس به جاده‌ی لشگرک برسید، وارد بلوار پروین که شدید، مسیر را به سمت شمال ادامه دهید و بدون هیچ پیچ و خمی وارد این جاده شوید. بعد از گردنه‌ی قوچک به سهرای فشم می‌رسید که سمت چپ به طرف فشم و سمت راست به طرف لواسان می‌رود. مسیر لواسان را پیش بگیرید و بلوار اصلی شهر را که امام خمینی (ره) نام دارد، ادامه دهید تا به انتهای شهر برسید. از خیابان‌های انتهایی لواسان که به سمت راست حرکت کنید، بعد از طی حدود سه کیلومتر به کناره‌های سد می‌رسید. البته می‌توانید بعد از لواسان، با عبور از روستاهای افجه و برگ جهان به نیکنام‌ده رسیده و در اطراف سد اطراق نمایید. برای بازگشت نیز می‌توانید راه آسفالت شده‌ی سد را از این سمت طی کنید. گفتنی است عبور از این قسمت از جاده (در صورت عدم توقف در مسیر) منعی ندارد و می‌توانید خود را به جاجرود برسانید.

سد لتیان بر روی رودخانه‌ی جاجرود و در ۳۵ کیلومتری شمال شرقی شهر تهران واقع شده است. این سد به دلیل سهل‌الوصول بودن و فاصله‌ی نزدیک آن با تهران، حتی برای برنامه‌ی نیم‌روزه، گزینه‌ی مناسبی است. نکته‌ی حائز اهمیت این است که ورود به منطقه‌ی سد برای همگان امکان‌پذیر نیست. فقط اهالی لواسان بزرگ و روستاهای اطراف و



آشنایان آن‌ها هستند که اجازه‌ی ورود به این محدوده را دارند. اگر در لواسان و روستاهای اطراف، آشنایی نداشته باشید، عبور از ساختمان نگهبانی  که سه کیلومتر بعد از دوراهی سد از داخل جاجرود قرار دارد، کار آسانی نیست. البته افرادی هم که از این مسیر عبور می‌کنند، حق توقف در طول مسیر و یا نزدیک شدن به اردوگاه اداری سد را ندارند و فقط می‌توانند برای رسیدن به آن طرف سد، از این جاده عبور نمایند. در این صورت فقط می‌توانید از داخل خودرو، نمای سد را مشاهده کنید. برای دیدن محیط سد از داخل خودرو راه دیگری نیز وجود دارد و آن این است که از تاکسی‌هایی که سر دوراهی سد به انتظار ایستاده‌اند، استفاده نمایید و تا لواسان بروید و چند ساعتی از مناظر آنجا لذت ببرید و با همان تاکسی‌ها به جاجرود برگردید. در این صورت می‌توانید با پرداخت کرایه‌ی جاجرود تا لواسان، حداقل با محیط اطراف سد آشنا شوید. البته از لواسان بزرگ یا روستای نیکنام‌ده نیز می‌توانید به سمت لواسان بروید و از آنجا خود را به تهران برسانید، اما ممکن است در این مسیر برای یافتن وسیله‌ی نقلیه‌ی چهار مشکل شوید. البته راه بهتر آن است که هماهنگی‌های لازم را با شرکت آب منطقه‌ای تهران واقع در خیابان حجاب انجام دهید و همراه با مجوز، با خیال راحت از سد بازدید نمایید. در این صورت می‌توانید روی تاج سد هم بروید و سد و مناظر اطراف آن را از روی بلندی ببینید.



سد لتیان

اگر در یک هوای خوب قصد پیاده‌روی دارید، می‌توانید از جاجرو، مسیر کنار رودخانه را از مجاورت پل جاجرو که بنای اولیه‌ی آن، به همت حاج میرزا بیک نوری، فراش خلوت ناصرالدین شاه ساخته شده است<sup>۱</sup>، به سمت شمال یعنی خلاف جریان حرکت آب در پیش بگیرید و از سایه‌سار درختان و مسیر رودخانه‌ای که از سد منشعب می‌شود، استفاده کنید. البته به نظر نگارنده، بسیار بعید است که پل کنونی همان پل زمان ناصرالدین شاه باشد، زیرا بسیار عریض و مستحکم است و ممکن است پل کنونی بر روی پل قدیمی ساخته شده باشد. به احتمال زیاد پل منسوب به زمان ناصرالدین شاه در ششصد متری جنوب پل کنونی قرار دارد که کاملاً پابرجاست. انتهای این مسیر به دیواره‌ی سد می‌رسد که طبق توضیحاتی که ارائه شد این مسیر هم مسدود است و امکان عبور از آن وجود ندارد. از مسیر ماشین‌روی سد هم که بروید، قبل از نگهبانی سد، می‌توانید در شانه‌ی سمت چپ جاده که برای توقف چند اتومبیل فضا وجود دارد و معمولاً گردش‌گران عصرها به آنجا می‌آیند، پیاده وارد مسیر رودخانه شوید و حسابی آب‌بازی کنید.

اگر اهل اقامت در چادر باشید، می‌توانید در حاشیه‌ی سد و یا در محدوده‌ی روستای نیک‌نامده چادر بزنید. البته توصیه می‌شود به گونه‌ای برنامه‌ریزی نمایید که یا نیاز به ماندن نباشد و یا وقت کافی برای رسیدن به مکان مناسب جهت اقامت شبانه مانند امام‌زاده هاشم داشته باشید.



۱. ستوده، منوچهر؛ البرزکوه، بنیاد موقوفات دکتر افشار، چاپ اول ۱۳۸۹، صفحه‌ی ۱۳۱ به نقل از کتاب المآثر و الآثار.





■ سد لتیان یکی از منابع تامین آب نوشیدنی شهر تهران است. همین امر، اهمیت پاکیزگی این سد را بیشتر نمایان می‌سازد. اگر شما هم از افرادی هستید که در انتهای گردش، زباله‌های خود را در طبیعت رها می‌کنید، لطفاً این منطقه را برای گردش انتخاب ننمایید. بهترین فعالیت اطراف سد، کوه‌پیمایی در دامنه‌های اطراف، دوچرخه‌سواری، ماهی‌گیری و عکاسی است. شنا در سد هم تابع قوانین آنجاست که توصیه می‌شود قبل از اقدام، شرایط و ضوابط آن را از شرکت آب و فاضلاب تهران جویا شوید. مسیر دوچرخه‌سواری جاجرود به لواسان یا برعکس، برای این منطقه پیشنهاد می‌شود.



سد لتیان

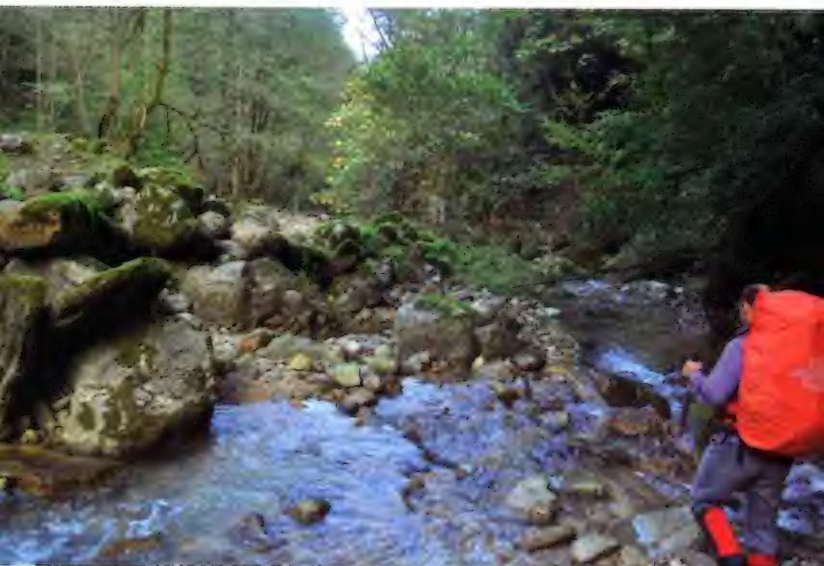
■ اگر به صورت گروهی قصد سفر به هر نقطه از جاده‌ی هراز را دارید و با مینی‌بوس، میدل‌باس و اتوبوس سفر می‌کنید، حتماً باید از جاده‌ی قدیم بروید، زیرا اولین پلیس‌راه این جاده در جاجرود قرار دارد و باید در آنجا ساعت بزنید.

■ برای بازدید از تاج سد می‌توانید از قبل با شرکت آب منطقه‌ای تهران واقع در بلوار کشاورز، خیابان حجاب هماهنگ نمایید. هماهنگی و گرفتن مجوز، از طریق تارنمای این شرکت نیز امکان‌پذیر است.

۰۲۱-۸۸۹۶۱۷۲۲  [www.thrw.ir](http://www.thrw.ir) 



یکی از ورزش‌های مهیج درون طبیعت، پیمایش رودخانه است. این پیمایش در برخی موارد، پیمایش عرضی است که معمولاً در هنگام پیمایش جنگل یا کوه‌پیمایی با آن مواجه می‌شویم و چاره‌ای جز عبور از آن نداریم. به همین علت لازم است از قبل با انواع روش‌های عبور از رودخانه آشنا شویم. به عنوان مثال، در برنامه‌ی جنگل‌نوردی سنگ‌چال به دیوا در استان مازندران (جاذبه‌ی شماره‌ی ۵۸) و مسیر صعود به قلعه‌ی سیاه‌چال از مسیر تنگه‌ی سیاه‌چال (جاذبه‌ی شماره‌ی ۱۰)، چندین بار مجبور به عبور از رودخانه خواهیم شد. از طرف دیگر، گاهی پیمایش رودخانه، هدف اصلی برنامه‌ی ما است. در این موارد بیشتر با پیمایش طولی رودخانه مواجه هستیم. در بخش‌های مختلفی از مسیرهای طبیعت‌گردی در کشورمان، به این‌گونه مسیرها برمی‌خوریم. پیمایش رودخانه از روستای لاسم تا جاده‌ی هراز (جاذبه‌ی شماره‌ی ۲۳) و پیمایش رودخانه از روستای اندوار به جاده‌ی هراز (جاذبه‌ی شماره‌ی ۵۱) از این نوع هستند. اگر مسیر پیش روی ما قدری ناهموار باشد و صخره‌ها و آبشارهای بزرگی در مسیر وجود داشته باشد، به ناچار باید از ابزار و لوازم مخصوص دره‌نوردی و فرود از آبشار استفاده کنیم و مهارت‌های لازم را در این خصوص به دست آوریم. پیمایش دره‌ی آب‌مراد (جاذبه‌ی شماره‌ی ۲۲) و پیمایش رودخانه‌ی رزکه (جاذبه‌ی شماره‌ی ۶۳) از این موارد هستند.



۱. برای مطالعه‌ی بیشتر در خصوص انواع روش‌های عبور از رودخانه، رجوع کنید به: نظری، احمد؛ شاهین‌پور، سامان؛ آموزش کاربردی کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی، تهران، انتشارات مهرسا، چاپ اول ۱۳۹۴

# ۲ تالاب ماملو

■ فاصله‌ی جاجرود تا آمل: ۱۴۶ کیلومتر

■ فاصله‌ی جاجرود تا تهران: ۹ کیلومتر

■ فاصله‌ی جاجرود تا سد: ۱۷ کیلومتر

■ سطح برنامه: پیمایش رودخانه، پیاده‌روی سنگین، گل‌گشت،  
دوچرخه‌سواری

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}44'29''N - 51^{\circ}41'51''E$

۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}38'08''N - 51^{\circ}45'17''E$

۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}41'17''N - 51^{\circ}42'02''E$







طبق آنچه در معرفی سد لتیان گفته شد، خود را به جاجرود برسانید. در ابتدای جاجرود، پلی از روی رودخانه می‌گذرد. همین جا می‌توانید از خودرو پیاده شوید و به طرف جنوب (سمت راست جاده و در جهت جریان آب رودخانه) راه خود را ادامه دهید و در جای مناسبی زیر سایه‌ی درختان و مجاورت رودخانه اطراق کنید. البته می‌توانید از طریق خروجی

سعیدآباد در ابتدای جاجرود - تابلوی بزرگ سعیدآباد شما را راهنمایی می‌کند **۱** - مقداری از این مسیر را با خودرو طی نمایید. این مسیر بعد از ۱۷ کیلومتر پیاده‌روی، به سد خاکی ماملو منتهی می‌شود. **۲**



در مسیر نسبتاً طولانی جاجرود به سمت سد ماملو، از روستاهای سعیدآباد، استلک، ترقیون، سنجاریون و تخت چنار عبور خواهید نمود. منطقه‌ی سنجاریون **۲** یکی از مناطق خوش آب‌وهوای تهران می‌باشد که در شرق پارک ملی خجیر واقع شده است. روستای سنجاریون راه آسفالت دارد و از انتهای اتوبان بابایی بعد از پل پارچین شروع

می‌شود، اما با توجه به نظامی بودن این جاده، به خودروهای بدون مجوز اجازه‌ی تردد داده نمی‌شود. این راه تا نزدیکی سد ادامه دارد. البته در صورتی که پیاده‌روی خود را از جاجرود شروع کرده باشید نیز زمانی که به محدوده‌ی سنجاریون برسید، ممکن است نیروهای نظامی یا محیط زیست از ادامه‌ی مسیر شما ممانعت به عمل آورند، زیرا علاوه بر نظامی بودن منطقه، به پارک ملی خجیر هم نزدیک شده‌اید. سد ماملو از طرف روستای گل‌خندان هم راه دسترسی دارد که در قسمت معرفی دژ باستانی گل‌خندان توضیح داده خواهد شد.

در همان ابتدای مسیر، حدود ششصد متر پایین‌تر از پل کنونی جاجرود، می‌توانید پل قدیمی جاجرود را مشاهده کنید. این پل کاملاً پابرجاست و از استحکام کافی برخوردار است.







پارک ملی خُجیر

با توجه به موارد گفته شده، بهتر است این مسیر را برای یک برنامه‌ی یک‌روزه برنامه‌ریزی کنید که نیازی به اطراق شبانه نداشته باشید. برای شب‌مانی و نصب چادر، سعی کنید نقاط نزدیک به روستاهای بین راه را انتخاب نمایید که امنیت بیشتری داشته باشید.



مسیر جاجرود به ماملو

■ برای گرفتن مجوز ورود به منطقه‌ی پارک ملی خُجیر، با اداره‌ی کل حفاظت محیط زیست استان تهران تماس بگیرید و یا به نشانی سهراب تهران پارس، کیلومتر ۵/۸ اتوبان یاسینی، خیابان گل مریم، اداره‌ی کل حفاظت محیط زیست استان تهران مراجعه نمایید. ۰۲۱-۷۷۳۵۵۷۸۱-۳





تاج سد ماملو

■ برای بازدید از تاج سد می‌توانید از قبل با شرکت آب منطقه‌ای تهران واقع در بلوار کشاورز، خیابان حجاب هماهنگ نمایید. هماهنگی و گرفتن مجوز، از طریق تارنمای این شرکت نیز امکان‌پذیر است.

۰۲۱-۸۸۹۶۱۷۲۲ 📞 [www.thrw.ir](http://www.thrw.ir) @



سد ماملو

# آبشار کَمرَد ۳

■ فاصله تا آمل: ۱۴۱ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۱۷ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، کوه‌پیمایی، دوچرخه‌سواری، فرود از آبشار

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم



۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}45'02''N - 51^{\circ}44'24''E$

۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}45'58''N - 51^{\circ}44'52''E$

۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}46'22''N - 51^{\circ}45'16''E$

۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}47'11''N - 51^{\circ}43'14''E$





برای بازدید از این آبشار زیبا که در فاصله‌ی بسیار نزدیکی از تهران قرار دارد، باید ابتدا خود را از طریق جاده‌ی هراز به جاجرود برسانید. بعد از پل جاجرود و پشت سر گذاشتن پلیس‌راه و تمام شدن دیوارهای شهر، قبل از رسیدن به منطقه‌ی صنعتی خرم‌دشت، به منطقه‌ی کمرد می‌رسید که اگر



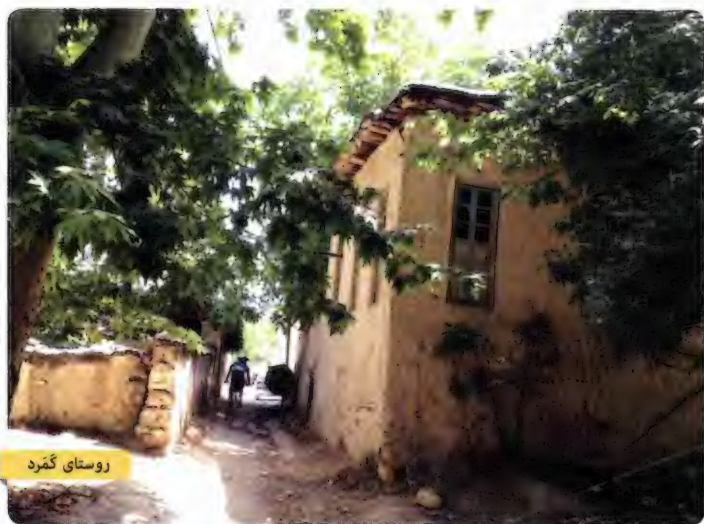
خوب دقت کنید یک تابلوی آبی‌رنگ، حدود بیست متری کناره‌ی جاده در سمت راست، با عبارت «منطقه‌ی کمرد، خوش آمدید» رسیدن به منطقه را اعلام می‌کند. حدود پنجاه متر جلوتر نیز یک تابلوی زردرنگ می‌بینید که متعلق به سازمان حفاظت محیط زیست بوده و نشانگر پارک ملی خُجیر است. چنانچه این تابلوها را ندیدید، اولین منطقه‌ی مسکونی بعد از جاجرود، کمرد نام دارد. اگر با وسیله‌های بین راهی سفر می‌کنید، یادتان باشد نرسیده به پمپ بنزین کمرد کنار پل عابر پیاده  قبل از دوربرگردان وسط جاده پیاده شوید. از پل که رد شدید، از طریق هر کدام از خیابان‌های سمت راست که به جهت شمال بروید، وارد خیابان اصلی منتهی به روستای کمرد می‌شوید. از لب جاده‌ی اصلی تا روستای کمرد، سه کیلومتر راه دارید که پیاده طی کردن آن، کم‌تر از یک ساعت به طول می‌انجامد. اگر وسیله‌ی شخصی دارید، بعد از همان پل عابر پیاده و قبل از پمپ بنزین کمرد از طریق یک دوربرگردان، به سمت تهران تغییر مسیر دهید. مراقب باشید اگر این دوربرگردان را رد کنید، باید تا دوربرگردان بعدی یعنی بعد از پل اتوبان تهران - پردیس برانید. بعد از اینکه دور زدید، وارد اولین خیابان عریض سمت راست خود شوید و در اولین تقاطع به سمت چپ بپیچید تا بعد از کم‌تر از سه کیلومتر در مسیری آسفالت، به ده کمرد برسید. 

به میدان گاهی اصلی روستا که رسیدید، خودروی خود را کنار ساختمان دهیاری و دفتر شورای اسلامی روستا پارک نمایید و داخل روستا نبرید. با این کار هم می‌توانید از کوچه‌های سنگ‌فرش و باریک روستا دیدن کنید و سری هم به حسینه‌ی زیبا با گنبد نقره‌ای‌رنگ، امام‌زاده طیب‌بن طاهر و درختان کهنسال چنار اطراف آن بزنید و هم اینکه مزاحمتی برای اهالی روستا ایجاد نمی‌کنید. یادمان باشد اهالی روستا و مهمانان آن‌ها در مواردی مانند پارک خودرو در روستا، به گردش‌گران اولویت دارند. از هر کجای روستا که به طرف شمال بروید، با طی مسافت کمی از طریق راه پاکوب، به دره‌ای سرسبز هدایت می‌شوید. این راه شما را به منطقه‌ای سرسبز، زیبا و خنک و





مرطوب، با درختان چنار و نارون و بوته‌های زرشک و تمشک، در زیر آبشار چهل متری کمرد هدایت می‌کند. ۲ می‌توانید ابتدا امام‌زاده طیب را ببینید و از راه پاکوب کنار امام‌زاده به سمت آبشار بروید. این آبشار در روی یک صخره‌ی بزرگ مملو از خزه و درختچه‌های کوچک، جاری است و حدود بیست متر عرض دارد. عرض این آبشار در طول سال متغیر بوده و در گذشته مقدار بیشتری را شامل می‌شده است. سرچشمه‌ی آبشار کمرد در بالای آن قرار دارد که از دامنه‌های شرقی قله‌ی آراکوه سرچشمه می‌گیرد. از سمت راست آبشار بالا بروید و از چشمه‌ی گوارای آن بنوشید. چشمه را به سمت شمال بروید و کمی ارتفاع بگیرید تا از روی یال اصلی، روستاهای منطقه‌ی لواسان و قسمتی از سد لتیان را نظاره‌گر باشید. اگر در اوایل بهار قصد سفر دارید، آبشار زیباتری را مشاهده خواهید کرد، زیرا بسته به پربابی و کم‌آبی آن سال، هر چه به تابستان نزدیک می‌شویم، آبشار کم‌آب‌تر شده تا اینکه در پاییز خشک می‌شود. البته خود این دره، درختان زیبا، تصویر زیبای غارهای کوچک و بزرگ و شیارهای دیواره‌ی آبشار در فصل بی‌آبی نیز می‌تواند چند ساعتی شما را از گرمای تهران دور کند.



روستای کمرد

در اطراف آبشار، فضا برای برپایی چادر وجود دارد. هم‌چنین با هماهنگی با متولی امام‌زاده، می‌توانید شب را در حیاط و یا داخل امام‌زاده سپری نمایید. در این روستا نیز مانند دیگر روستاهای نزدیک به تهران، یافتن اتاق اجاره‌ای برای یک شب مشکل است.



■ مسیر اصلی صعود به قله‌ی آراکوه ▶ از سمت لواسان است، ولی از سمت کمرد هم می‌توان بر روی قله گام نهاد. یکی از راه‌های صعود، از بالای چشمه‌ی آبشار است. راه دیگر اینکه قبل از رسیدن به روستا در سمت چپ، خود را به یال جنوبی برسانید و قله را صعود نمایید.



■ اطراف آبشار مناطق زیادی برای برپایی چادر وجود دارد. کنار سرچشمه در بالای آبشار نیز مکان خوبی برای استراحت است. در این صورت مراقب حفره‌ی پر آب اطراف چشمه باشید.

■ سمت شرق آبشار، در روی یک گردنه، دکل برقی وجود دارد که از طریق راه مال‌رو زیر دکل می‌توانید به روستاهای منطقه‌ی لواسان بروید.



# دژ باستانی گل خندان

۴

■ فاصله‌ی بوهمن تا آمل: ۱۳۱ کیلومتر

■ فاصله‌ی بوهمن تا تهران: ۲۴ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، کوه‌پیمایی، پیاده‌روی

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم



۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}43'51''N - 51^{\circ}52'20''E$

۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}41'43''N - 51^{\circ}52'27''E$

۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}46'04''N - 51^{\circ}49'23''E$







به بومهن که رسیدید، بعد از عبور از پل رودخانه، یک پل عابر پیاده وجود دارد. تابلویی که روی پل عابر پیاده نصب شده است، سیاه‌بند را در سمت راست نشان می‌دهد. مسجد صاحب‌الزمان (عج) نیز در سمت راست نشانه‌ی مناسبی است. دقیقاً جلوی مسجد ایستگاه تاکسی سیاه‌بند و گل‌خندان وجود دارد **۱** که می‌توانید به راحتی خود را به گل‌خندان برسانید. از یکی از کوچه‌های قبل یا بعد از مسجد که وارد شوید، بعد از چند پیچ به روستای گل‌خندان جدید می‌رسید. مسیر پیچ‌ها با فلش مشخص شده است. مسیر آسفالت است، ولی در برخی جاها چند متری خاکی است و مسیر مناسبی ندارد. مسیر از زیر پل بزرگ‌راه تهران - فیروزکوه رد می‌شود. بعد از این پل، تابلوی گل‌خندان جدید را که دیدید، مسیر را ادامه دهید تا به یک سرازیری برسید. خوب که نگاه کنید در سمت راست شما، در مجاورت جاده، سنگ‌چینی وجود دارد که دژ در بالای آن واقع است. **۲** اگر وسیله‌ی شخصی ندارید و تاکسی‌های گل‌خندان در ایستگاه نبودند، نگران نباشید، زیرا پیاده‌روی این دژ تا دوراهی بومهن، حدود ۴۵ دقیقه زمان می‌برد. برای رسیدن به بومهن، بهترین راه استفاده از تاکسی یا مینی‌بوس‌های مستقر در سه‌راه تهران‌پارس و یا تاکسی‌های مستقر در چهارراه مینی‌سیتی می‌باشد.







شهر بومهن، هم به دلیل نزدیکی زیاد با تهران و هم از نظر قرار گرفتن در مسیر جاده‌ی هراز و فیروزکوه، قابلیت‌های نهفته‌ی زیادی در سرمایه‌گذاری‌های توریستی دارد. در حال حاضر پارک شادی این شهر که در ابتدای شهر و روبه‌روی مرکز خدمات آتش‌نشانی قرار دارد، برای استراحت‌های کوتاه‌مدت و برپایی چادر مناسب است. منطقه‌ی

گل‌دره در دو کیلومتری شمال غربی این شهر و در دامنه‌ی تپه‌های سبزرنگ و منطقه‌ی وسکاره در سه کیلومتری شمال شرقی، گزینه‌های خوبی برای کوه‌پیمایی سبک هستند. منطقه‌ی لواران و ده بومهن هم در مجاورت رودخانه‌ی سیاه‌رود وجود دارند که راه دسترسی به آن‌ها از داخل شهر بومهن است و در حقیقت بخشی از شهر به شمار می‌آیند. شهر بومهن دو امام‌زاده نیز دارد که امکانات نسبتاً مناسبی را برای پذیرایی از زائران فراهم آورده‌اند. امام‌زاده سلطان‌مهر بومهن با سبک معماری زیبا و گنبد مئوژ می‌تواند گزینه‌ی مناسبی برای گردشگری فرهنگی باشد. امام‌زاده محمدبن مطهر نیز در قرن هفت هجری قمری ساخته شده است و با امکانات سرویس بهداشتی و محل استراحت، در اوقات گرم سال پذیرای زائران خواهد بود. تپه و قبرستان اصلان، مربوط به دوره‌ی ساسانیان و دوران‌های تاریخی پس از اسلام بوده و در حاشیه‌ی شهر واقع شده است. این اثر در تاریخ ۱۰ آذر ۱۳۵۴ با شماره‌ی ثبت ۱۱۲۶، به عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسیده است.

از سمت راست دژ، خود را به جنوب آن برسانید. فضای مناسبی در زیر سایه‌ی درختان وجود دارد که به رودخانه ختم می‌شود و می‌توانید با حفظ حریم باغ‌ها و درختان شخصی کشاورزان در آنجا استراحت نمایید. از انتهای رودخانه، در یک کوه‌پیمایی به طول تقریبی ۱۴ کیلومتر، می‌توانید خود را به سد خاکی ماملو برسانید. نه کیلومتر اول مسیر در جهت جنوب و مابقی آن بعد از تلاقی با دره‌ای که از انتهای آب‌سرد شهر دماوند شروع می‌شود، در بستر رودخانه به سمت غرب ادامه پیدا می‌کند. آب رودخانه قابل شرب نیست و باید آب آشامیدنی به همراه داشته باشید. روستاهای واصفجان ۲ و آب‌انجیرک نیز از توابع شهر جدید پردیس بوده و در فاصله‌ی دو کیلومتری شمال شرقی این شهر واقع شده‌اند. کوچه‌باغ‌های زیبای این روستا گزینه‌ی مناسبی برای پر نمودن اوقات فراغت، به ویژه برای اهالی شهرهای رودهن، بومهن و پردیس است. این روستا امکانات اقامتی چندانی ندارد و بیشتر برای برنامه‌های نیم‌روزه و نهایتاً یک‌روزه مناسب است.

دژ گل‌خندان کنار جاده‌ی اصلی و در یک سرازیری قرار دارد، بنابراین هنگام بازدید از این اثر باستانی، مراقب عبور و مرور وسایل نقلیه باشید.



■ ظاهراً ساخت این دژ به دوره‌ی سلجوقیان باز می‌گردد که

در دوره‌های ایلخانی، تیموری و اوایل صفوی نیز مورد

استفاده قرار می‌گرفته است. طبق تابلوی نصب شده توسط

سازمان میراث فرهنگی، نخستین بار در کتاب «تاریخ

گیلان و دیلمستان» اثر سید ظهیرالدین مرعشی مربوط به

سده‌ی نهم ه. ق. به این دژ اشاره شده است. طبق نقل این

کتاب، ملک کاووس از حکام محلی دوره‌ی تیموری، پس از نافرمانی در برابر حکومت

مرکزی به این دژ پناه برد. همچنین در کتاب حبیب‌السیر سید غیاث‌الدین محمد

خواندمیر نیز چنین آمده است که شاه اسماعیل صفوی در پی سرکوبی امیر حسین

کیای چلاوی به این مکان آمد و پس از تسخیر، دژ آن را تخریب نمود. پس از آن

واقع، این دژ هیچ‌گاه اهمیت پیشین خود را باز نیافت. طی پژوهش‌های انجام شده

در سال ۱۳۸۵، شواهدی به دست آمد که نشان می‌دهد این دژ از سده‌ی دوم قمری

تا ابتدای دوره‌ی صفوی مسکونی بوده است.

دیوارهای این دژ از سنگ‌های رودخانه‌ای با استفاده از ملات گل ساخته شده است.

حصار عظیم و برج‌های نگهبانی از بقایای ارزشمند معماری آن است که دور تا دور

دژ مستطیل شکل گل‌خندان را فرا گرفته است. در چهار گوشه‌ی این حصار، چهار برج

توپر به منظور دفاع و استحکام بیشتر ایجاد شده که البته در حال حاضر جز قسمتی

از دیوارهای جنوبی و غربی و مقداری از فضاها داخلی، چیزی باقی نمانده است.

راه‌های زیرزمینی و کانال‌های ارتباطی دژ با خارج، مورد شناسایی باستان‌شناسان

قرار گرفته است. این اثر در سال ۱۳۷۹ به شماره‌ی ۲۸۸۸ در فهرست آثار ملی کشور

به ثبت رسیده است.

دژ گل‌خندان



# ۵ رودهن

و روستاهای وسکاره، آردینه، جُورده و ایرا

■ فاصله‌ی رودهن تا آمل: ۱۲۵ کیلومتر

■ فاصله‌ی رودهن تا تهران: ۳۰ کیلومتر

■ سطح برنامہ: گل‌گشت، کوه‌پیمایی سبک، دوچرخه‌سواری

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم



- ۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}44'12''N - 51^{\circ}54'48''E$
- ۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}46'06''N - 51^{\circ}53'42''E$
- ۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}47'33''N - 51^{\circ}53'13''E$
- ۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}48'04''N - 51^{\circ}51'57''E$
- ۵ ▶ مختصات:  $35^{\circ}48'31''N - 51^{\circ}50'26''E$



برای رسیدن به این چهار روستا که هر کدام با توجه به نزدیکی به تهران ارزش دیدن را دارند، باید تا رودهن پیش روید و بلوار شریعتی را که از خیابان اصلی رودهن جدا می‌شود، جستجو نمایید.  از طریق خیابان کنار پمپ بنزین رودهن نیز می‌توانید به طرف شمال برانید تا به بلوار شریعتی برسید که امتداد آن از شهر خارج می‌شود و با یک مسیر



آسفالت به سمت این روستاها پیش می‌رود. در صورتی که وسیله‌ی شخصی ندارید، بهترین راه برای رسیدن به رودهن، استفاده از تاکسی یا مینی‌بوس‌های مستقر در سه‌راه تهران پارس و ترمینال شرق و یا تاکسی‌های مستقر در چهارراه مینی‌سیتی می‌باشد. پس از رسیدن به رودهن، استفاده از آژانس‌های رودهن برای عزیمت به این روستاها توصیه می‌شود.

دسترسی به این روستاها از دو طریق دیگر نیز امکان‌پذیر است:

- جاده‌ی لشگرک، لواسان، روستای افجه، روستای برگ جهان، روستای نیک‌نام‌ده، روستای رسانان، روستای علائین، روستای ایرا
- اتوبان بابایی، جاجرود، سد لتیان، روستای رسانان، روستای علائین، روستای ایرا



روستای ایرا





شهر رودهن، هم از نظر نزدیکی مکانی زیاد با تهران و هم به لحاظ قرار گرفتن در مسیر جاده‌ی هراز، قابلیت‌های نهفته‌ی زیادی در سرمایه‌گذاری‌های توریستی دارد.

پارک مرکزی رودهن در مرکز شهر قرار گرفته که می‌توانید برای استراحت در این پارک زیبا توقف نمایید. این پارک از آلاچیق، فضای سبز، لوازم بازی برای کودکان، لوازم ورزشی برای استفاده‌ی بزرگسالان و چندین آبشار مصنوعی تشکیل شده است که بزرگ‌ترین پارک شهر رودهن محسوب می‌شود.

در کنار این شهر بازی، اردوگاه مسافرتی در فضای باز برای مواقع ضروری و استفاده‌ی مسافران عبوری در نظر گرفته شده است و دارای امکاناتی از جمله آلاچیق، سرویس بهداشتی، نمازخانه و پارکینگ می‌باشد.

در شمال رودهن منطقه‌ای دیدنی وجود دارد که اهالی آن را محمدداغی یا بام رودهن می‌گویند. این منطقه که در بلندترین نقطه‌ی شهر رودهن قرار گرفته است، امکاناتی از جمله آلاچیق، فضای سبز، فضای پیاده‌روی، ورزش و سرویس بهداشتی دارد. بقعه‌ی امامزاده محمدتقی در خیابان شهید سجادیان این شهر، دارای فضایی دلنشین و امکانات مناسبی است.

اولین روستا در جهت شمال رودهن، روستای وسکاره است. ۲ که سه کیلومتر با رودهن فاصله دارد و کماکان بافت تاریخی خود را حفظ کرده است. بارگاه امامزاده پیش(ع) در این روستا پذیرای زائران می‌باشد. حدود چهار کیلومتر بعد به روستای آردینه ۳ می‌رسید. هر چه پیش می‌روید، هوا کوهستانی و خنک‌تر می‌شود. بعد از سه کیلومتر دیگر به روستای جورد ۴ می‌رسید. در این روستا می‌توانید از حمام و خانه‌ی تاریخی روستای جورد و بارگاه امامزاده روح‌اله دیدن نمایید و با پیاده‌روی در دره‌ی سمت شرق روستا که تا دامنه‌های جنوبی گل زرد ادامه دارد، طبیعت این روستا را از نزدیک لمس کنید. بنای این امامزاده نوساز و سقف آن مسطح است و با ورق گالوانیزه پوشیده شده است. آیینه‌کاری‌های این امامزاده زیبایی آن را دوچندان کرده است. آخرین روستا نیز ایرا ۵ نام دارد که سه کیلومتر بعد از ده جورد واقع شده است. تمامی مسیر تا روستای ایرا و از آنجا تا تهران آسفالت است. ادامه‌ی این مسیر بعد از عبور از روستای علائین به لواسان بزرگ می‌رسد و می‌توانید با عبور از روستاهای نیکنام‌ده، افجه و شهر لواسان از سمت گردنه‌ی قوچک به تهران بازگردید.



روستای جورد

در این روستاها مکان مناسبی برای اقامت وجود ندارد. در عوض، اردو زدن در پارک مرکزی رودهن و منطقه‌ی محمدداغی - چنانچه در شرح سفر توضیح داده شد - برای اوقات گرم سال، پیشنهاد مناسبی است. چادر زدن در اطراف امام‌زادگان واقع در این روستاها نیز با هماهنگی متولی یا اهالی روستا امکان‌پذیر است.



# ۶ دشت لار

■ فاصلهی دشت لار تا آمل: ۱۵۲ کیلومتر

■ فاصلهی دشت لار تا تهران: ۵۷ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری،  
کوه‌پیمایی سبک، کوه‌پیمایی سنگین،  
پیمایش رودخانه

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم



- ۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}52'51''N - 51^{\circ}52'08''E$
- ۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}53'44''N - 51^{\circ}51'03''E$
- ۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}55'44''N - 51^{\circ}55'33''E$
- ۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}53'48''N - 51^{\circ}49'20''E$
- ۵ ▶ مختصات:  $35^{\circ}54'00''N - 51^{\circ}49'33''E$
- ۶ ▶ مختصات:  $35^{\circ}55'52''N - 51^{\circ}48'18''E$





راه رسیدن به دشت لار، به وسیله‌ی خودرو از رودهن آغاز می‌شود و همان‌طور که در معرفی رودهن توضیح داده شد، به روستاهای وسکاره، آردینه، جورد و ایرا می‌رود. از روستای ایرا به بعد، مسیر دشت لار جدا می‌شود. به روستای ایرا که رسیدید، باید به سمت شمال روستا بروید و جاده‌ی خاکی دشت لار را از اهالی جويا شوید. در ابتدای مسیر، کانکس سازمان



حفاظت از محیط زیست وجود دارد. توجه داشته باشید که این جاده، اوقات خاصی از سال باز است، زیرا منطقه سرد و برف گیر است. به همین دلیل معمولاً این جاده از نیمه‌ی خرداد تا نیمه‌ی شهریور قابل تردد است. این جاده مسیر خاکی قابل اطمینانی دارد و اگر عجله نکنید و با حوصله برانید، با خودروهایی مانند پیکان و پراید هم می‌توانید خود را به دشت لار برسانید. از دوراهی ایرا بعد از ۱۴ کیلومتر به پاسگاه محیط‌بانی قوشخانه  می‌رسید. از این ۱۴ کیلومتر، نه کیلومتر آن سربالایی است و شما را تقریباً تا ارتفاع ۳۰۰۰ متری بالا می‌برد. برخی این گردنه را به جهت وجود دشت سیاه‌پلاس در شرق آن، گردنه‌ی سیاه‌پلاس نیز می‌نامند، ولی بیشتر به گردنه‌ی قوشخانه معروف است. مابقی راه تا دشت لار، سرازیری است.



به پاسگاه محیط‌بانی قوشخانه که برسید، عملاً وارد دشت لار شده‌اید. از اینجا به بعد باید مسیر مورد نظر خود را در ذهن مرور کنید. کم‌تر از سه کیلومتر بعد از محیط‌بانی قوشخانه، در سمت راست خود یک دوراهی را می‌بینید که با راهنمایی تابلویی که در سر این دوراهی قرار دارد با طی حدود پنجاه متر، به یکی از زلال‌ترین و خنک‌ترین چشمه‌های لار به نام





قرقره چشمه می‌رسید. 🔴۲ توجه کنید که اطراف شما راه‌های خاکی دیگری نیز وجود دارد که نسبت به این راه اصلی کم‌رنگ‌تر هستند. با رعایت نکات ارائه شده در انتها، می‌توانید هر کدام از راه‌های خاکی دیگر را انتخاب کنید و در مکان مورد نظر خود پیاده شوید و به آب‌بازی و گشت و گذار بپردازید. یکی از این راه‌ها، همین دوراهی قرقره چشمه است که اگر آن را ادامه دهید، به انتهای مسیر ماشین‌رو از این جهت می‌رسید که تا دماغه‌ی ورود به منطقه‌ی دلیچای، یعنی ابتدای دره‌ی آلم ادامه دارد. از اینجا به بعد فقط پیاده و یا با دوچرخه می‌توانید از رودخانه عبور کنید و با برنامه‌ی قبلی به سمت سد و در نهایت پاسگاه محیط‌بانی دلیچای بروید. از سر این دماغه، تا محیط‌بانی دلیچای، ۱۹ کیلومتر از مسیر جاده راه دارید که اگر پیاده و از میانبرها بروید، راه شما کوتاه‌تر خواهد شد. در پنج کیلومتر اول به یک محوطه‌ی سبز با گیاهان بلند در سمت راست جاده برمی‌خورید که به چراگاه اسب معروف است. 🔴۳ گفته می‌شود این مکان، چراگاه اسبان شاهان قاجاری بوده که برای خوشگذرانی و شکار به این منطقه می‌آمدند. این مسیر یکی از مسیرهای معمول در دوچرخه‌سواری نیز به حساب می‌آید.



مسیر پیشنهادی دیگر از این قرار است. از پاسگاه محیط‌بانی قوشخانه، ۵/۵ کیلومتر دیگر در مسیر اصلی، که پر رنگ‌تر از سایر راه‌هاست، برانید. پس از طی این مسافت به جایی می‌رسید که اگر به سمت راست خود یا جهت شمال نگاه کنید، یک پل آهنی را می‌بینید 🔴۴ که شما را به سمت پاسگاه محیط‌بانی کمر دشت و چند اصله درخت هدایت می‌کند. 🔴۵ این مجموعه وسط دشت لار خودنمایی می‌کند و از ابتدای ورود از بیشتر نقاط دشت قابل رویت است. از کنار محیط‌بانی هم هر راهی را

که انتخاب کنید، شما را به رودخانه‌ی پر آب لار می‌رساند. توجه داشته باشید شب دشت لار بسیار سرد و آفتاب آن در روز آزاردهنده است. تقریباً هیچ سایه‌بانی در آنجا وجود ندارد. به همین خاطر زمان را طوری تنظیم کنید که دو سه ساعت قبل از غروب آفتاب به آنجا برسید که هم آفتاب اذیت‌تان نکند و هم اینکه فرصت کافی داشته باشید تا چادرهای خود را در روشنایی روز علم کنید. فردای آن روز هم گشتی در دشت بزنید و قبل از شدت گرفتن آفتاب، راه رفته را بازگردید. اگر هم قصد سفر یک‌روزه دارید، سعی کنید در اولین روزهای بازگشایی مسیر به این دشت سفر کنید تا هم آفتاب کم‌تر شما را آزار دهد، هم از طراوت دشت بیشتر لذت ببرید. معمولاً رگبارهای پراکنده‌ی باران در شبانه‌روز، طبیعت دشت را بوسه‌باران می‌کنند. برای اینکه از این بوسه‌ها در امان باشید و سرما نخورید، حتماً لباس ضد آب یا پانچو به همراه داشته باشید.



اگر اهل برنامه‌های آفرود و هیجان رانندگی در مسیرهای ناهموار هستید، در این دشت بزرگ مسیر کافی برای این کار وجود دارد. بهترین مسیر آفرود، علاوه بر راه‌های فرعی دشت، مسیر محیط‌بانی قوشخانه به محیط‌بانی دلیچای یا بالعکس است. با این توضیح که طبق مطالب بالا از روستای ایرا وارد دشت لار می‌شوید و در مسیر محیط‌بانی کمر دشت، دویست و پنجاه متر بعد از پل آهنی، مسیری به سمت چپ شما و جهت غرب جدا می‌شود. ۱/۵ کیلومتر بعد از این دوراهی، به دوراهی دیگری می‌رسید که سمت چپ آن به طرف آب سوربند<sup>۱</sup> و دامنه‌ی

۱. برخی این منطقه را میان‌رود نیز می‌نامند؛ ستوده، منوچهر؛ البرزکوه، همان، صفحه‌ی ۴۷، به نقل از محمدحسن خان اعتمادالسلطنه.

قله‌های کلون‌بستک، مهرچال، آتشکوه و ریزان می‌رود و راه سمت راست که پرنگ‌تر است و جهت شمالی می‌گیرد، راه شماسست. البته راهی هم از سمت چپ به طرف مرتع مرغه‌سر و خشکه‌رود جدا می‌شود. مسیر اصلی را ۲/۵ کیلومتر دیگر برانید تا به جایی برسید که عبور از رودخانه اجتناب‌ناپذیر است.  اینجا انتهای مسیر خودروها می‌باشد. از اینجا به بعد گذرگاهی وجود دارد که عبور از آن کار خودروهای شاسی‌بلند و پر قدرت است. البته اگر پلی که بر روی رودخانه است تخریب نشده باشد، خودروهای معمولی هم می‌توانند از آن عبور کنند، ولی احتمال گیر کردن آن‌ها در حاشیه‌ی رودخانه و گل و لای اطراف وجود دارد. تا اینجا شما خلاف جریان حرکت رودخانه می‌رفتید. از اینجا به بعد، پس از عبور از رودخانه، تغییر جهت داده و هم‌سو با جریان آب و موازی آن - که در برخی نواحی به رودخانه نزدیک و بعضی جاها از آن فاصله می‌گیرد - جاده‌ی اصلی را ادامه می‌دهید تا بعد از ۹/۵ کیلومتر، به ابتدای اولین دره‌ی سمت چپ خود یعنی دره‌ی آرم برسید. (در مختصات شماره‌ی ۳، بعد از عبور از رودخانه، اگر برخلاف جهت آب مسیر خود را ادامه دهید، به سمت امام‌زاده پنج تن و در ادامه به ابتدای دره‌ی سفیدآب می‌رسید.) از اینجا به بعد نیز طبق آنچه در بالا توضیح آن داده شد، ادامه‌ی مسیر می‌دهید تا به محیط‌بانی دلیچای و از آنجا به پلور برسید. همین مسیر را به صورت برعکس هم می‌توانید طی کنید. بدین ترتیب از ابتدای جاده‌ی خاکی در روستای ایرا تا انتهای خاکی در محل تاسیسات سد لار، جمعاً ۵۵ کیلومتر رانده‌اید. این مسیر نیز یکی دیگر از مسیرهای معمول دوچرخه‌سواری در دشت لار است.

گزینه‌ی دیگر این منطقه که هم برای پیاده‌روی و هم برای دوچرخه‌سواری مناسب است، دشت سیاه‌پلاس می‌باشد. بعد از اینکه وارد جاده‌ی خاکی دشت لار شدید و به پاسگاه محیط‌بانی قوشخانه رسیدید، حدود ۱۵۰ متر بعد از محیط‌بانی، سمت راست شما یک دوراهی وجود دارد که به سمت شرق و سپس جنوب شرقی جهت می‌گیرد. از اینجا به بعد مسیر کمی مشکل می‌شود و چون ناچار به عبور از رودخانه هستید، با



هر خودرویی نمی‌توان راه را ادامه داد. قطعاً این منطقه به اندازه‌ای جذابیت دارد که با پای پیاده، خود را در آغوش دشت رها کنید. با اینکه چشم‌انداز وسیع این دشت پر از زیبایی است، اما مهم‌ترین نقاط دیدنی منطقه، گل‌های زرد، برکه‌های بزرگ و کوچک آب و سرچشمه‌های متعدد سیاه‌پلاس است. ارتفاعات امام‌پهنک و گل‌زرد در شرق این دشت قرار دارند و اگر به ارتفاعات اطراف بروید، چشم‌انداز خوبی از سد لار خواهید داشت. این دشت که قسمتی از پارک ملی لار است، سراسر پر از گل‌های شقایق و زنبق وحشی و لاله‌ی سرخ است و در فصل بهار و تابستان، چراگاه دام‌های عشایر مختلف استان تهران است. وجود عشایر در این منطقه نیز فرصتی است تا از زندگی ساکنان صدساله‌ی دشت لار دیدن کنید.



ارتفاعات سیاه‌پلاس

پس از اینکه وارد دشت لار شدید با رعایت نکاتی که ارائه شد، می‌توانید چادر خود را برپا کنید، ولی بهترین مکان برای برپایی چادر، نزدیک پاسگاه محیط‌بانی کمردشت، نزدیک قرقره‌چشمه یا امام‌زاده پنج‌تن است، زیرا در این مکان‌ها هم آب آشامیدنی در دسترس دارید و هم از امنیت بیشتری برخوردار خواهید بود.







■ در دشت لار، گله‌های گوسفند فراوانی چرا می‌کنند. سعی کنید به آن‌ها نزدیک نشوید، چون سگ‌های گله وظایف خود را خوب بلدند.

■ شب به هنگام خواب، همه‌ی وسایل خود را داخل چادر ببرید. علاوه بر امکان خیس شدن زیر باران یا از طریق شب‌نم، ممکن است مورد دستبرد حیواناتی مانند شغال و موش قرار بگیرد.

■ با خودروی خود تا جایی برانید که مطمئن هستید گیر نمی‌کنید و می‌توانید بازگردید. بگذارید پاهای شما زمین نرم این دشت را بیشتر لمس کند و از آن لذت ببرد. گاهی مشاهده می‌شود که برخی افراد با خودرو و مخصوصاً به صورت آفرود، در مسیرهایی حرکت می‌کنند که قبلاً تردد نشده است. این امر علاوه بر تخریب محیط دشت، نوعی تعرض به حریم خصوصی عشایر محسوب می‌شود و موجب غیر حاصل خیز شدن آن فضا می‌گردد. از این رو به هیچ عنوان با خودروی خود از راه‌هایی که مسیر اصلی جاده نیست، عبور نکنید. جایی که رد چرخ باریکی وجود دارد، نتیجه‌ی رعایت نکردن این نکته است. شما این بیراهه را پررنگ‌تر نکنید و موجبات اذیت و آزار عشایر محترم منطقه را فراهم نسازید.

■ در دشت لار آب برای شستشو فراوان است، ولی توصیه می‌شود به اندازه‌ی مصرف خود آب سالم به همراه داشته باشید و یا آب آشامیدنی خود را از قرقره‌چشمه و چشمه‌ی مردگان تهیه نمایید.

■ از قبل ظروفی مانند دَبّه همراهتان باشد تا اگر در راه به ماست و دوغ و کره‌ی محلی رسیدید و چشمتان آن را گرفت، ظرفتان آماده باشد!

■ اگر اهل دوچرخه‌سواری هستید، می‌توانید باربند مخصوص دوچرخه به خودروی خود ببندید و آن را با خود ببرید. دشت لار مسیرهای مناسبی برای دوچرخه‌سواری دارد. تقریباً می‌توانید تمامی دشت لار و اطراف خشکه‌رود، مرغه‌سر، گزل‌دره و دلیچای را رکاب بزنید.

■ در هنگام عبور از رودخانه بسیار دقت کنید و از جایی عبور کنید که زیر پایتان محکم بوده و عمق و فشار جریان آب کم باشد.

■ اگر قصد دیدن سد لار را دارید و می‌خواهید از اینجا به سد بروید، چند ساعتی باید به سمت شرق پیاده‌روی کنید. ولی بهتر است از همان مسیری که در قسمت معرفی سد لار اشاره شد، بروید که بتوانید با خودرو امکانات و وسایل بیشتری با خودتان ببرید. ضمناً این مسیر برای کسانی که از سمت آمل به دشت لار می‌آیند، نزدیک‌تر است، ولی اگر خودروی مناسبی نداشته باشند، نمی‌توانند تا میانه‌ی دشت لار بیایند و ناچار باید مسیر ایرا را انتخاب نمایند.

■ هر سال بسته به میزان بارش، تاریخ باز شدن مسیر و اجازه‌ی تردد متغیر است. اگر اوایل خرداد یا اواخر شهریور قصد سفر دارید، حتماً از قبل با اداره‌ی کل محیط زیست استان تهران به شماره‌ی ۰۲۱-۷۷۳۵۵۱۸۱ و یا محیط زیست لار به شماره‌ی ۰۱۱-۴۳۳۴۲۴۴۱ تماس بگیرید و از باز بودن مسیر مطمئن شوید. ■ مراقب کودکان و افراد مسن باشید و آن‌ها را در کنار رودخانه تنها نگذارید.

■ مجوز صید ماهی هر ساله تقریباً از بیست تیر ماه به بعد، آن هم با شرایط خاص خود صادر می‌شود. فراموش نکنیم که رعایت قوانین محیط زیست و قواعد گردشگری پایدار، اجازه ماهی‌گیری خلاف ضوابط را به ما نمی‌دهد. به هیچ وجه خارج از چارچوب قوانین اقدام به ماهی‌گیری نکنید. البته محیط‌بانان عزیز و زحمت‌کش در صورت مشاهده‌ی موارد نقض قانون، حتماً اقدامات قانونی لازم را انجام خواهند داد.





دشت لار در زمستان

■ محیط بانان، پاسداران زیست بوم ما هستند. اگر می‌خواهیم فرزندان ما برای دیدن ماهی قزل‌آلای خال قرمز و یا انواع کل و بز و مانند آن، رویای باغ وحش‌های مختلف را در سر نپرورانند، در عین رعایت کمال ادب و احترام، همکاری لازم را با آن‌ها داشته باشیم.



سد لار از دامنه‌ی دماوند

■ برنامه‌های مختلفی را می‌توان با محوریت دشت لار اجرا کرد که مجال ذکر آن‌ها در این اثر وجود ندارد. آنچه گفته شد بیشتر بر مبنای برنامه‌های سبک گردشگری است. برنامه‌ی افجه به منظریه‌ی پلور، گرمابدر به یالرود، گرمابدر به منظریه، گرمابدر به محیط‌بانی دلیچای، قوشخانه به دلیچای و برنامه‌هایی از این قبیل، که برخی از آن‌ها قابلیت رکاب زدن را نیز دارند، از برنامه‌های جذاب این منطقه هستند.

■ در جاده‌ی هراز دو روستا با نام ایرا وجود دارد. یکی روستایی که در ابتدای مسیر دشت لار است و دیگری روستایی در منطقه‌ی لاریجان که توضیح آن در صفحات بعدی آمده است.



■ محدوده‌ی دشت لار و اطراف آن علاوه بر اینکه طبیعت بسیار زیبایی دارد، از نظر تاریخی بسیار مهم و مورد توجه بوده است. در سرتاسر این منطقه آثاری از تپه‌های تاریخی، کاروان‌سراها، بقعه‌ها، قلعه‌ها و عمارت‌های تاریخی دیده می‌شود که توضیح هر یک از آن‌ها از حوصله‌ی این مجال خارج است. بنابراین به ذکر عنوان برخی از این آثار بسنده می‌کنیم: قلعه‌ی محمدعلی بیگ، کاروان‌سرای سفیدآب، قلعه‌نو، کاروان‌سرای بستک، قبر سلطان‌ملک، کافرقلعه، عمارت خانلر سیل سپر، تپه‌ی نقاره‌خانه و نمد جوق.<sup>۱</sup>

## وجه تسمیه

وجه تسمیه‌ی محیطابانی قوشخانه به سبب دره‌ای به نام قوشخانه است که در جنوب محیطابانی قرار دارد. در وجه تسمیه‌ی قوشخانه نیز دو مورد ذکر شده است. مورد اول آنچه بین عشایر منطقه معروف می‌باشد این است که در منتهی‌الیه جنوبی دره، ارتفاعی وجود دارد که در جایی از خط الراس آن تکه‌سنگی به شکل هواپیما مشاهده می‌شود. این سنگ در یک منظر شبیه قوش شکاری است که بال‌های خود را باز کرده است. به این خاطر از قدیم به این دره قوشخانه می‌گفتند. مورد دوم که در کتب تاریخی<sup>۲</sup> مورد قبول واقع شده، مبتنی بر نظریه‌ایست که ثابت می‌کند این منطقه خوشی‌خانه نام داشته که به مرور زمان به خوش‌خانه و سپس قوشخانه مبدل شده است. اینان معتقدند در شمال دره‌ی قوشخانه‌ی کنونی، تپه‌ای بوده که بعد از کندوکاو و تدقیق در موضوع در سال ۱۲۹۸ هجری قمری، به وجود قصری مجلل و تفرجگاهی با شکوه پی می‌برند که محل نزهت و تفریح فروانروایان رویان و رستمدار بوده است. وجود کاشی‌های ممتاز و منقش، که با خطی مابین نستعلیق و نسخ دورتادور آن خطاطی شده، حتی وجود یکی دو نخود طلای تیزابی به صورت تذهیب بر کاشی‌هایی که به اندازه‌ی کف دست بودند، به کارگیری صنعتی قدیمی در کاشی‌کاری که کاشی را در آفتاب به رنگ طاووسی نمایش می‌داده، وجود آجرهای بزرگ، گچ بری‌های ممتاز، یافتن کلمه‌ی «خوش‌خانه» در نقشه‌برداری‌های قدیمی و آنچه خود راوی (محمدحسن خان اعتمادالسلطنه) به رای‌العین مشاهده کرده، در خصوص دوطبقه بودن عمارت و نوع معماری آن و دلایل دیگر از این دست، این نظریه - که قصری باشکوه به نام خوشی‌خانه در این منطقه بوده - را تقویت می‌کند.

۱. برای اطلاعات بیشتر در مورد این آثار رجوع کنید به: مرعشی، سید ظهیرالدین؛ تاریخ طبرستان، رویان و مازندران، چاپ درن، ص ۲۸۸ - ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، جلد سوم صص ۳۸۰ تا ۳۹۱.  
۲. ستوده، منوچهر؛ البرزکوه، همان، صص ۵۳ تا ۵۷ - ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، جلد دوم صص ۳۸۷-۳۸۳.



# ۷ شهر آبعلی

■ فاصله‌ی آبعلی تا آمل: ۱۲۰ کیلومتر

■ فاصله‌ی آبعلی تا تهران: ۳۵ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، پیاده‌روی

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- ۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}44'25''N - 51^{\circ}56'36''E$
- ۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}44'12''N - 51^{\circ}56'50''E$
- ۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}46'00''N - 51^{\circ}57'57''E$
- ۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}46'18''N - 51^{\circ}57'59''E$
- ۵ ▶ مختصات:  $35^{\circ}45'16''N - 51^{\circ}57'54''E$





از تهران که به سمت جاده‌ی هراز برانید، بعد از حدود ۳۵ کیلومتر به شهر آبعلی می‌رسید. تاکسی‌های چهارراه مینی‌سیتی و هم‌چنین تاکسی‌ها و مینی‌بوس‌های سهرای تهران‌پارس نیز شما را تا رودهن می‌برند. از رودهن به بعد نیز می‌توانید از راننده بخواهید شما را تا آبعلی برساند یا از تاکسی‌های رودهن - آبعلی استفاده کنید. اتوبوس‌های اَمل و خودروهای گذری از ترمینال شرق نیز شما را به آبعلی می‌رسانند.



شهر آبعلی کنونی از شش محله تشکیل شده است. این شش محله که در قدیم به آن «آه» می‌گفتند، به ترتیب از سمت تهران عبارتند از: کریتون، سادات‌محله، قائم‌محله، احمدیه (سرپولک قدیم)، آبعلی و مبارک‌آباد. از رودهن که به سمت آبعلی حرکت کنید، بعد از اتمام ساختمان‌های رودهن به تابلویی در سمت راست خود می‌رسید که ورودی شماره‌ی یک کریتون را نشان می‌دهد. ❶ کریتون اولین محله از محلات آبعلی است. ورودی شماره‌ی دو کریتون هم حدود سیصد متر جلوتر قرار دارد. برای زیارت امام‌زاده ابراهیم می‌توانید از هر کدام از این ورودی‌ها وارد شوید. محله‌های آبعلی زیاد بزرگ نیستند و به راحتی می‌توانید مسیر خود را بیابید. در قائم‌محله، به طرف جنوب محله که نگاه کنید، جاده‌ی خاکی معدن خاک سرخ و بنای امام‌زاده ابراهیم را می‌بینید. ❷ این چشم‌انداز از جاده‌ی اصلی هم نمایان است. در این مکان، علاوه بر زیارت این امام‌زاده‌ی کوچک، نمای خوبی از شهر آبعلی روبه‌روی شما وجود دارد.

امام‌زاده ابراهیم



شاه‌چنار یا همان امام‌زاده هادی‌مهدی، بعد از سادات‌محله، پایین‌تر از سهراب آبدلی قرار دارد. به گفته‌ی قدیمی‌های آبدلی، بنای این امام‌زاده قبلاً مجاور رودخانه بوده که سال‌ها پیش در اثر سیل از بین رفته و اکنون فقط چند درخت چنار کهن‌سال با پارچه‌های سبزرنگ در کنار هم نمایان‌گر وجود بنایی قدیمی است. حمام قجری در منطقه‌ی احمدیه (سرپولک قدیم) کمی پایین‌تر از مسجد صاحب‌الزمان و در جهت غرب مسجد واقع گردیده است و قدمت آن به دوره‌ی قاجاریه بر می‌گردد. این حمام نیز مانند حمام‌های قدیمی، از رخت‌کن، سرینه، قسمت اصلی و تیون تشکیل شده که قرار است به موزه‌ی مردم‌شناسی تبدیل شود.



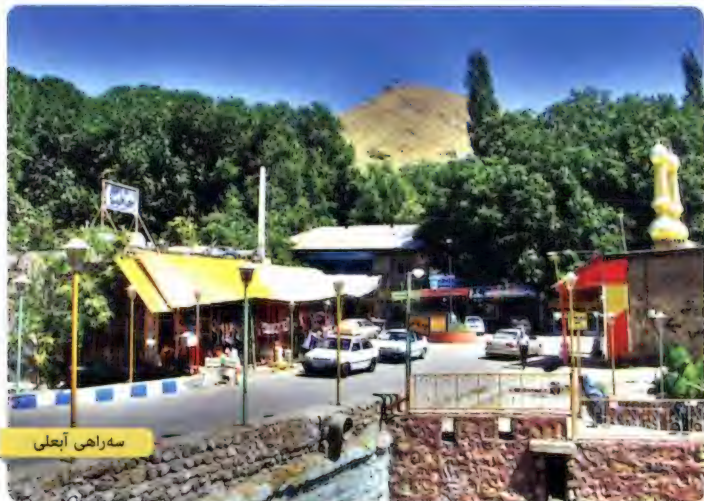
حمام قجری

هتل آبدلی نیز نخستین ساختمان بتنی در ایران است که در سال ۱۳۱۲ بنا شده است. این بنا هم‌اکنون در اختیار بنیاد علوی (وابسته به بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی) است و به همراه فضایی سبز و پردرخت و چند ساختمان دیگر، مجموعه‌ی فرهنگی امام خمینی را تشکیل می‌دهد و به عنوان اردوگاه دانش‌آموزی و دانشجویی استفاده می‌شود. بازدید و استفاده از این مجموعه برای عموم امکان‌پذیر نیست.



برای بازدید از فضای بیرونی این هتل، مسیر جاده‌ی هراز را تا سهراهی آبعلی - که قبل از کارخانه‌ی دوغ آبعلی قرار دارد - ادامه دهید. **۲** وارد سهراهی که شدید، سمت راست شما در کنار رودخانه، مسجد علی ابن ابیطالب (ع) قرار دارد که معمولاً سرویس‌های بهداشتی آن باز است. روبه‌روی مسجد به سمت شمال، خیابانی وجود دارد که چند رستوران سنتی در سایه‌سار درختان با انواع و اقسام غذاها آماده‌ی پذیرایی می‌باشند. کمی بالاتر بعد از ورودی کارخانه‌ی دوغ آبعلی، در سمت راست خود بنای قدیمی هتل را مشاهده می‌کنید که البته راه ورودی مجموعه کمی جلوتر است. **۱** این بنای زردرنگ با سقف مدور قرمز رنگ را از درون جاده هم می‌توانید ببینید. از خصوصیات برجسته‌ی این بنای سه‌طبقه می‌توان به فضاها، طراحی، معماری، تزئینات داخلی و از همه مهم‌تر بستر محیطی زیبا و منحصر به فرد آن اشاره نمود. این بنا با شماره‌ی ۹۴۸۲ در سال ۱۳۸۲ در فهرست آثار ملی ثبت شده است.





سه راهی آبدلی

درست روبه روی این ورودی (ورودی غربی) مجموعه فرهنگی امام خمینی (ره)، کنار جدول سمت چپ خیابان، چشمه‌ی قرمزنگی را مشاهده می‌کنید. آب آن از چشمه‌ی کوچکی بیرون می‌ریزد و در نهایت وارد رودخانه می‌شود. کف و اطراف این چشمه به علت وجود رسوبات اکسید آهن، قرمز رنگ است. آب این چشمه بدطعم و سنگین است و هیچ‌گونه استفاده‌ی شرب یا کاربرد خانگی ندارد. به گفته‌ی اهالی، آب چشمه برای درمان برخی امراض پوستی مناسب است.



چشمه‌ی آب آهن



رستوران فضای باز در آبعلی

اطراف امامزاده ابراهیم، کنار آرامگاه شهر **۵** که فضای باز و امکانات بهداشتی مناسبی دارد و پارک کوچک شهدای آبعلی در ابتدای دره‌ی لارک (توضیح دره‌ی لارک در صفحه‌های بعدی آمده است)، مکان‌های مناسبی برای برپایی چادر هستند. مساجد متعدد شهر و همچنین حسینیه‌ی آبعلی در مجاورت کتابخانه‌ی عمومی رضوی، بعد از هماهنگی لازم با متولیان آن مکان‌های مناسبی هستند. ناگفته نماند که با صرف زمان اندکی می‌توانید از امکانات مناسب مجموعه‌ی خدماتی امامزاده هاشم (جاذبه‌ی شماره‌ی ۱۴) و مجتمع اقامتی مرمر (جاذبه‌ی شماره‌ی ۹) استفاده نمایید.



■ حتماً اسم دوغ آبعلی را شنیده‌اید. گرچه ممکن است به دلیل مسائل بهداشتی نتوانید حس نوستالژی خوردن دوغ در شیشه‌های سفیدرنگ را تجربه کنید، اما قبل از شهر آبعلی تا امامزاده هاشم و آبشار قلعه‌دختر (توضیح این مکان‌ها در قسمت‌های بعدی آمده است)، کمتر مغازه‌ای را می‌بینید که بسته‌های کوچک و بزرگ دوغ آبعلی، جلوی دیدشان را سد نکرده باشد. می‌توانید قبل از خرید، مقداری از آن را امتحان کنید تا با خیال راحت دوغ را خریداری نمایید. البته اگر قرار است رانندگی کنید، به قدر ضرورت اکتفا کنید و لذت



نوش جان کردن دود خنک آبدلی را به زمان رسیدن به مقصد موکول نمایید. اما دود شیشه‌ای، که برای خیلی‌ها یادآور خاطرات قدیمی است، در برخی مغازه‌ها و همچنین دکه‌ی روبه‌روی آبشار قلعه‌دختر، یافت می‌شود، با این تفاوت که کارخانه‌ی دود آبدلی آن را تولید نمی‌کند و به صورت کاملاً محلی تهیه می‌شود.



■ اطراف سهرای آبدلی و همچنین در مجاورت جاده‌ی اصلی هراز، رستوران‌های متعددی وجود دارد که آماده‌ی پذیرایی از شما هستند. علاوه بر آن، می‌توانید غذای خود را از تهیه‌ی غذای مسجد که در زیرزمین مسجد علی ابن ابیطالب واقع در سهرای آبدلی قرار دارد، تهیه نمایید و با خود به مقصد ببرید. بد نیست از قبل با مسئول آشپزخانه تماس بگیرید و اطلاعات موردنیاز خود را به دست آورید.  
آقای محمود قربانی ۰۹۱۹-۴۹۲۶۵۷۹







■ گسترش روزافزون طبیعت‌گردی و کوه‌پیمایی، همان‌گونه که باعث رونق گردشگری داخلی در درازمدت می‌شود، اثرات احتمالی مخربی نیز در پی دارد. برای جلوگیری از این تأثیرات منفی، پرداختن به آموزش اصولی و ترویج فرهنگ گردشگری مسئولانه، با شتابی بیش از سرعت گسترش گردشگری، بسیار ضروری است. مطالعه‌ی کتاب‌های آموزشی در زمینه‌ی کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی، شرکت در دوره‌های آموزشی مرتبط، استفاده از راهنمایان آشنا به قوانین و اصول گردشگری، احترام به قوانین و همکاری با محیط‌بانان مستقر در منطقه، تا حدود زیادی از اثرات مخرب حضور انسان در طبیعت جلوگیری می‌کند. دوره‌های آموزشی راهنمایان طبیعت‌گردی و راهنمایان ایران‌گردی و جهان‌گردی که زیر نظر سازمان میراث فرهنگی، گردشگری و جهان‌گردی برگزار می‌شود، شما را با این اصول آشنا می‌سازد. هم‌چنین دوره‌های کارآموزی مقدماتی و پیشرفته در زمینه‌های مختلف کوه‌پیمایی، سنگ‌نوردی، یخ و برف، جهت‌یابی، نقشه‌خوانی و کار با قطب‌نما، غارنوردی، پزشکی کوهستان، هواشناسی و آشنایی با مبانی محیط زیست، از جمله دوره‌هایی هستند که زیر نظر فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی برگزار می‌شوند.<sup>۱</sup>

۱. برای مطالعه‌ی بیشتر در مورد قواعد گردشگری مسئولانه و دوره‌های آموزشی مراجعه کنید به: نظری، احمد؛ شاهین‌پور، سامان؛ آموزش کاربردی کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی، تهران، انتشارات مهرسا، چاپ اول ۱۳۹۴.





# غار سنگدروازه و دره‌ی لارک

۸

■ فاصلهی آبدلی تا آمل: ۱۲۰ کیلومتر

■ فاصلهی آبدلی تا تهران: ۳۵ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، گوه‌پیمایی

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- |   |  |
|---|--|
| ۱ ▶ مختصات: $35^{\circ}45'20''N - 51^{\circ}57'56''E$ | ۶ ▶ مختصات: $35^{\circ}44'45''N - 51^{\circ}59'34''E$  |
| ۲ ▶ مختصات: $35^{\circ}45'26''N - 51^{\circ}57'56''E$ | ۷ ▶ مختصات: $35^{\circ}44'27''N - 51^{\circ}59'30''E$  |
| ۳ ▶ مختصات: $35^{\circ}45'16''N - 51^{\circ}57'55''E$ | ۸ ▶ مختصات: $35^{\circ}44'07''N - 51^{\circ}59'47''E$  |
| ۴ ▶ مختصات: $35^{\circ}45'06''N - 51^{\circ}58'44''E$ | ۹ ▶ مختصات: $35^{\circ}43'13''N - 51^{\circ}00'55''E$  |
| ۵ ▶ مختصات: $35^{\circ}45'11''N - 51^{\circ}58'38''E$ | ۱۰ ▶ مختصات: $35^{\circ}43'10''N - 51^{\circ}03'01''E$ |



از تهران که به سمت جاده‌ی هراز برانید، بعد از حدود ۳۵ کیلومتر به شهر آبعلی می‌رسید. تاکسی‌های چهارراه مینی‌سیتی و هم‌چنین تاکسی‌ها و مینی‌بوس‌های سهرای تهران‌پارس نیز شما را تا رودهن می‌برند. از رودهن به بعد نیز می‌توانید از راننده بخواهید شما را تا آبعلی برساند یا از تاکسی‌های رودهن - آبعلی استفاده کنید. اتوبوس‌های آمل و خودروهای گذری از ترمینال شرق نیز شما را به آبعلی می‌رسانند. سهرای آبعلی جایی است که شما باید پیاده شوید. این سهرای قبل از کارخانه‌ی دوغ آبعلی قرار دارد.



یکی از نقاط بکر و زیبای اطراف آبعلی، دره‌ی لازک است. این دره که راه ارتباطی قدیمی آبعلی به دماوند بوده، با وجود رودخانه و انبوه درختان زرشک و بید، محیطی سرسبز و آرام را فراهم آورده است. این مسیر هم‌اکنون می‌تواند به یک مسیر پیاده‌روی سبک چندساعته از آبعلی به دماوند یا بالعکس تبدیل شود. این دره بعد از سادات‌محله قرار دارد که برای یافتن ابتدای مسیر، باید خود را به کوچه‌ی سنگ‌دروازه برسانیم. ۱ طبق آنچه گفته شد، وقتی به سهرای آبعلی رسیدید، بعد از عبور از پل روی رودخانه، خیابان اصلی آبعلی را به سمت جنوب یعنی سمت راست خود ادامه دهید. پس از طی حدود یک کیلومتر بعد از عبور از کنار پیرچنار، به یک دوراهی می‌رسید که دوراهی سمت راست به سمت سادات‌محله و کریتون و دوراهی سمت چپ به سمت مجموعه‌ی کتابخانه‌ی عمومی رضوی آبعلی و مزار شهدای گمنام و حسینی‌ه می‌رسد. ۲ کمی جلوتر، سمت چپ و روبه‌روی یک آرایشگاه، کوچه‌ی سنگ‌دروازه قرار دارد.



آبعلی - کوچه‌ی سنگ‌دروازه

به محض ورود با یک گلوداری مواجه می‌شوید و این یعنی شما راه را درست آمده‌اید. این جاده‌ی خاکی به سمت دره‌ی لارک می‌رود. از همین ابتدای جاده که نگاه کنید، در سمت راست خود، قبرستان روستا و کنار آن یک پارک کوچک با وسایل بازی می‌بینید که مکان خوبی برای اطراق و برپایی چادر است. **۳** این جاده‌ی خاکی بعد از ۱/۵ کیلومتر به یک دامداری می‌رسد که ورودی آن با یک در آهنی مسدود شده است. **۴** البته بعد از دامداری، یک کلبه‌ی شخصی وجود دارد که این راه تا آنجا ادامه خواهد داشت و در صورت جلب رضایت صاحبان کلبه و دامداری، می‌توانید راه را تا آنجا ادامه دهید. مسیر ماشین‌رو از دامداری به بعد، برای خودروهای کمک‌دار مناسب است. با این وجود پیشنهاد می‌کنیم خودروی خود را همان ابتدای مسیر، در یک جای مناسب کنار قبرستان پارک کنید و خود را از لذت پیاده‌روی در این مسیر محروم نسازید. برای پیاده‌روی تا دامداری نیازی نیست از جاده حرکت کنید. مسیر دره را به موازات جاده طی کنید تا از درختان قیچ و سنجد و بوته‌های زرشک بهره‌مند شوید. برای دیدن غار، نزدیک دامداری که رسیدید، قبل از پیچ آخر به ارتفاعات سمت چپ در جهت شمال نگاه کنید. چند گرده‌ی سنگی می‌بینید که دهانه‌ی غار زیر نزدیک‌ترین گرده‌ی سنگی قرار دارد. **۵** اگر از نزدیک دامداری نگاه کنید می‌توانید محل تقریبی غار را بیابید. دهانه‌ی غار حدود دویست متر از لبه‌ی جاده فاصله دارد. لازم به ذکر است عبور از این غار که چند ورودی نزدیک به هم دارد و در نهایت به یک مسیر منتهی می‌شود، به لوازم فنی نیاز دارد و برای طبیعت‌گردی مناسب نیست، فقط با رعایت احتیاط و استفاده از چراغ پیشانی، می‌توانید چند متر اولیه‌ی آن را ببینید. ساکنان قدیمی اُبعلی می‌گویند این غار در قدیم، پناه مسافران از حیوانات و تغییرات سخت آب‌وهوایی و در گذشته‌های دورتر مکانی برای حفظ وسایل قیمتی بوده است. همین قول باعث شده است چشم طمع برخی افراد به این غار معطوف شود، از این رو متأسفانه نشانه‌های حفاری‌های غیرمجاز در این غار به وفور به چشم می‌خورد. به همین دلیل بیشتر مسیرهای غار مسدود است و احتمال ریزش خاک‌های زیر پا وجود دارد. این غار دو دهانه دارد که دهانه‌ی اول تقریباً مسدود است و دهانه‌ی دوم حدود چهل متر طول و ۱۲ متر عمق دارد. در انتهای این غار نهشته‌هایی از قبیل گل کلمی، فلوستون و چکنده و مقداری استخوان دیده می‌شود. در غار دوم یکی از مشهورترین غارزبان، یعنی خفاش دیده می‌شود.



دره‌ی لارک از غار سنگ‌دروازه

قبل از آخرین پیچ منتهی به دامداری، سمت چپ جاده، دره‌ای پر درخت به همراه جوی آبی شما را به سمت دماوند هدایت می‌کند. (اگر بخواهید به سمت پیست اسکی آبعلی یا ارتفاعات دشت مشا بروید، هر یک از یال‌های سمت چپ را که انتخاب کنید به خط‌الرأس می‌رسید. دکل تاسیسات پیست را هم می‌توانید از داخل همان دره ببینید. پیمایش این مسیر در زمستان، نیازمند داشتن مهارت لازم در این زمینه است.) اگر در فصل گرم سال این مسیر را طی می‌کنید، بدانید از اواسط مسیر، آب قطع می‌شود، به همین خاطر ظرف‌های خود را از آخرین جایی که مناسب می‌دانید، پر کنید. در زمستان، قسمتی از این مسیر که کاملاً درون یک دره‌ی کوچک قرار دارد، یخ‌زده است و آب زیر یخ جریان دارد. اگر با احتیاط عبور کنید و اطلاعات اندکی در مورد نحوه‌ی عبور از یخ و برف داشته باشید، لحظات لذت‌بخشی را سپری خواهید کرد. از آخرین پیچ منتهی به دامداری، در کنار جویبار و درختان اطراف آن، ۱/۵ کیلومتر که بروید، دو دره پیش روی شما قرار می‌گیرد که پاکوب سمت راست پررنگ‌تر است. **۶** راه اصلی، همان مسیر سمت راست است که از درون دره به تدریج ارتفاع می‌گیرد. (اگر مسیر سمت چپ را هم ادامه دهید، با طی شیبی تندتر به انتهای جاده‌ی معدن می‌رسید که باز دو راه پیش رو دارید. یکی آنکه از مسیر جاده‌ی پر از خاک معدن بازگردید. دیگر اینکه در جهت شرق ارتفاع بگیرید و با ادامه‌ی مسیر کوه‌نوردی، از کنار معدن و رفتن روی خط‌الرأس، خود را به دماوند برسانید. این مسیر علاوه بر طولانی بودن، پاکوب مشخصی ندارد و ممکن است گرد و خاک اطراف معدن شما را اذیت کند.) مسیر سمت راست به یک فضای وسیع زیبا و گوسفندسرا می‌رسد که آب‌گوارای چشمه از طریق لوله‌ای برای آشامیدن در دسترس است. این فضای وسیع که در هر فصل زیبایی خاصی دارد، منطقه‌ی مرغ‌جورون نامیده می‌شود. **۷** از سمت چپ چشمه، یک راه پاکوب، ادامه‌ی مسیر را در جهت جنوب شرقی به شما



نشان می‌دهد که در نهایت به گردنه منتهی می‌شود. ▶ ۸ روی گردنه که قرار بگیرید، منطقه و معدن اسب‌چران را مشاهده می‌کنید. با کم کردن ارتفاع در جاده‌ی معدن قرار گرفته و به سمت جنوب ادامه دهید. بعد از دو کیلومتر، به یک سهراهی می‌رسید ▶ ۹ که مسیر سمت راست شما را به کیلومتر پنج جاده‌ی اصلی گیلوند - رودهن و مسیر سمت چپ به داخل شهر دماوند و کنار کارخانه‌ی آب‌معدنی و دانشگاه پیام نور دماوند می‌رساند. ▶ ۱۰ فاصله‌ی هر دو مسیر، سه کیلومتر و خاکی است. اگر به سمت دماوند بروید، به راحتی می‌توانید برای بازگشت به تهران با تاکسی‌ها و مینی‌بوس‌های مستقر کنار پارک شقایق، واقع در سهراهی گیلوند خود را به سهرای تهران پارس برسانید. کل مسیر پیاده‌روی از آبعلی تا دماوند، ده کیلومتر است.

اطراف آرامگاه ابتدای مسیر در آبعلی، پارک شهدای آبعلی در ابتدای دره‌ی لارک، اطراف امام‌زاده ابراهیم، چشمه و گوسفندسرای مرغ‌جورون در طول مسیر، فضای مناسبی برای اردو زدن دارند. هم‌چنین می‌توانید در مساجد و حسینیه‌ی آبعلی، با هماهنگی متولیان آن اقامت نمایید. اما بهتر است به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که این مسیر را یک‌روزه بپیمایید و نیازی به شب‌مانی نداشته باشید.



آرامگاه آبعلی

■ به دامداری که برسید به احتمال زیاد با پارس گله‌ای سگ مواجه می‌شوید، به همین دلیل تدابیر لازم برای مقابله‌ی احتمالی را از قبل در نظر بگیرید. گروهی بودن شما خود به خود از انگیزه‌ی سگ‌ها برای آسیب‌رسانی به شما می‌کاهد. هر چقدر زودتر از محیط گاوداری فاصله بگیرید، به نفعتان است.



### ■ نحوه‌ی رویارویی با سگ

در صورتی که گله‌ی گوسفندی در مسیرتان وجود دارد، حتماً به صورت گروهی حرکت کنید و سعی کنید تا جایی که می‌توانید از گله فاصله بگیرید. ابتدا از وجود چوپان و محل استقرار وی مطلع شوید تا در مقابله با سگ‌ها از خود چوپان یا صاحب سگ کمک بگیرید. در برخورد با سگ‌های گله نباید سر به سر آن‌ها گذاشت و آن‌ها را عصبانی‌تر کرد، زیرا در این صورت نارضایتی صاحب گله را نیز فراهم کرده‌اید. به هیچ عنوان هنگام روبه‌رو شدن با سگ فرار نکنید و سعی کنید حتماً چوب‌دستی یا چیزی شبیه به آن به همراه داشته باشید تا با بلند کردن آن، حیوان را بترسانید. سگ از شما سریع‌تر است حتی اگر سوار دوچرخه باشید. شما با دویدن غریزه‌ی شکار او را هم تحریک می‌کنید. به یاد داشته باشید سگ‌های کوهستان اغلب مثل بسیاری از سگ‌های



خانگی تربیت‌شده، نیستند. بنابراین دلیل ندارد برای صمیمی شدن با آن‌ها و یا تحریکشان اشتیاق نشان دهید. در هنگام حمله، هر چیزی که بتواند در دهان سگ قرار بگیرد و یا سدی بین دندان‌های او و بدن شما باشد مانند لباس یا کوله‌پشتی، بسیار مفید خواهد بود. حتی اگر لازم باشد بهتر است سگ پای شما را گاز بگیرد تا نقاط حساس بدن شما را. گرچه شاید گفتنش آسان باشد، اما هر چه خونسردتر باشید، کارتان راحت‌تر خواهد بود. سگ به خوبی حس می‌کند که شما چقدر ترسیده‌اید و اگر خود را قوی‌تر ببیند مشکلات شما بیشتر خواهد شد. سگ‌هایی که تعلیم ندیده

باشند، کوله‌پشتی، لباس یا هر چیز دیگری را که به بدن متصل است، جزیی از بدن می‌دانند. با هوشیاری از چنین وسایلی برای منحرف کردن دندان‌های سگ استفاده کنید. اگر سگ شما را گاز گرفته و قسمتی از بدن در دهان حیوان قرار دارد، به او فرصت ندهید. اقدام بعدی سگ حرکت دادن سر به اطراف و تبدیل زخم نقطه‌ای به پارگی‌های عمیق خواهد بود. اگر امکان دارد با همه‌ی قدرت، وزن خود را روی حیوان بیندازید و با بیشترین فشار ممکن، زانوهای خود را روی انتهای گردن و دنده‌های حیوان بکوبید. اگر کارتان را درست انجام دهید می‌توانید دنده‌های سگ را بشکنید، چون بدن سگ در این ناحیه ضعیف است. بلند کردن پاهای عقب سگ می‌تواند او را دچار سردرگمی کند. پاها را بلند کنید و محکم به طرف گردن فشار دهید. در این حالت سگ بی‌حرکت می‌شود و فرصت بیشتری به شما می‌دهد تا کمک برسد. اگر سگ فرد دیگری را گاز گرفته است، با یک چوب محکم، شدیدترین ضربه‌ای را که می‌توانید به پشت گردنش بزنید. فراموش نکنید سگ‌های متوسط و بزرگ مجموعه‌ای قوی دارند و ضربه زدن به جمجمه ممکن است تنها حیوان را عصبانی‌تر کند. ضربه به پشت گردن در نزدیکی سر بهترین اقدام ممکن است. به همراه داشتن کپسول‌های دودزا، انواع ترقه‌های صدا دار، چاقوی مناسب، اسپری فلفل و مانند آن می‌تواند هنگام جدی شدن حمله‌ی حیوان به شما کمک کند. البته برای حمل این وسایل مقررات مربوط به آن را از قبل در نظر بگیرید.



منطقه‌ی مرغ‌جورون

۱. برای مطالعه‌ی بیشتر در خصوص نحوه‌ی رویارویی با حیوانات در طبیعت، مراجعه کنید به: نظری، احمد؛ شاهین‌پور، سامان؛ اصول کاربردی کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی، تهران، انتشارات مهرسا، چاپ اول، ۱۳۹۴.

■ یکی از موجوداتی که در غارها زندگی می‌کنند خفاش‌ها هستند. بیشتر این پستانداران برای مسیریابی و شکار طعمه از سیستم بازایی امواج استفاده می‌کنند. این امواج ماوراء صوت که مانند رادار عمل می‌کنند، به وسیله‌ی دهان یا بینی تولید می‌شود و پس از برخورد با اجسام مختلف به وسیله‌ی گوش‌ها که ساختمان پیچیده‌ای دارند، دریافت می‌گردد. ارتباط خفاش‌ها با یکدیگر نیز از ایجاد صدا با لرزاندن تمام بدن، پاها و بال‌ها برقرار می‌شود. این حرکات غیر معمول و داشتن زندگی شبانه‌ی خفاش‌ها، تصویر نادرستی در اذهان عمومی از خطرناکی و شرارت آن‌ها ایجاد کرده است. در صورتی که این حیوانات دارای جایگاه ویژه‌ای در اکوسیستم طبیعی هستند. توجه داشته باشید که در هنگام بازدید از غارها، به این موجودات آسیبی نرسانید. گرفتن نور مستقیم به سوی آنها، ایجاد سروصدا، به دام انداختن و حمله‌ور شدن به سمت آنها، زندگی این موجودات را به مخاطره می‌اندازد. برخی از خفاش‌ها در زمستان به خواب می‌روند و سوخت و ساز بدن آن‌ها به یک صدم زمان فعالیت عادی کاهش می‌آید. برخی نیز به خواب روزانه فرو می‌روند و سوخت و ساز بدنشان به یک دهم کاهش می‌آید. در این حالت بیدار شدن یا جنب و جوش آن‌ها باعث از دست رفتن انرژی زیادی از آن‌ها می‌شود و به علت نبود غذا، ممکن است با مشکل جدی مواجه شوند.



## وجه تسمیه

درباره‌ی وجه تسمیه‌ی غار سنگ‌دروازه باید گفت که دروازه‌ای از سنگ بر بالای تپه‌ای که این غار در آن واقع است، قرار دارد. این تاق سنگی به گونه‌ای گنبدی شکل است که یک انسان متوسط به حالت خمیده می‌تواند به آن وارد یا از آن خارج شود. این دروازه بر بالای تپه قرار دارد و یک طرف آن دره‌ی «آه» و طرف دیگر آن دره‌ی «لارک» واقع است. برخی از قدیمی‌های اُبعلی با استناد به سنگ‌های منظمی که در بالای تپه و کنار دروازه وجود دارند، این اثر را ساخته‌ی دست انسان می‌دانند. برخی دیگر نیز نظر مخالفی دارند و آن را کاملاً طبیعی می‌دانند. لازم به ذکر است که شما از کنار دهانه‌ی غار یا از کنار دامداری نمی‌توانید سنگ‌دروازه را ببینید. برای دیدن آن یا باید از دهانه‌ی غار ارتفاع بگیرید و یا مسیری را که به سمت اُبعلی می‌رود - توضیح آن در بخش شرح سفر آمده است - ادامه دهید و با نگاه به پشت سر خود، در برخی مناطق آن را ببینید.

۱. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد فواید خفاش در طبیعت، انواع گونه‌های شناخته شده در ایران، مشخصات ظاهری، زیستگاه، پراکندگی، نحوه تولید مثل و عادات این حیوانات غارزی، رجوع کنید به: ضیایی، هوشنگ؛ راهنمای صحرایی پستانداران ایران، تهران، کانون آشنایی با حیات وحش، چاپ چهارم ۱۳۹۰، صص ۱۲۱ تا ۱۶۲.



# هزاردشت و امامزاده صالح

۹

■ فاصله‌ی ورودی هزاردشت تا آمل: ۱۱۸ کیلومتر

■ فاصله‌ی ورودی هزاردشت تا تهران: ۳۷ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، کوه‌پیمایی سبک

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}46'46''N - 51^{\circ}57'17''E$

۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}46'42''N - 51^{\circ}57'07''E$





حدود ۲/۵ کیلومتر بعد از سهراهی آبعلی و پانصد متر قبل از امامزاده حمزه، سمت چپ خود دنبال یک راه فرعی بگردید که تابلویی کوچک ابتدای آن وجود دارد و منطقه‌ی ییلاقی هزاردشت را نشان می‌دهد. ▶ ۱ این خروجی دقیقاً بعد از رستوران نمونه‌ی آبعلی قرار دارد که به دلیل وجود بلوک‌های سیمانی وسط جاده‌ی هراز، لازم است برای دور زدن تا امامزاده حمزه بروید تا در مسیر مقابل قرار گیرید. در صورت نداشتن وسیله‌ی شخصی، توضیحات قسمت چگونه برویم در معرفی آبعلی (جاذبه‌ی ۷)، راهگشا خواهد بود؛ با این تفاوت که باید برای کرایه‌ی مسیر اضافی، با راننده به توافق برسید.



در شلوغی کناره‌های جاده‌ی هراز در محدوده‌ی آبعلی می‌توان لحظاتی را در فضای آرام این منطقه سپری کرد. بعد از اینکه وارد منطقه‌ی هزاردشت شدید، پس از طی ۲/۵ کیلومتر، مسیر ماشین‌رو به سمت شمال ادامه می‌یابد. از اینجا به بعد اگر بخواهید به صورت پیاده مسیر خود را به سمت غرب ادامه دهید، بعد از حدود چهار کیلومتر به روستای آردینه می‌رسید و اگر راه ماشین‌رو را در جهت شمال ادامه دهید، به ابتدای مسیری می‌رسید که از کنار جویباری به سمت دامنه و قله‌ی سیاه‌چال ادامه دارد. در طول مسیر، مجاور رودخانه و سایه‌سار درختان هر جایی را که مناسب دیدید، می‌توانید برای استراحت انتخاب نمایید.



■ حدود دویست متر بعد از ورودی هزاردشت، بلافاصله پس از اتمام دیواره‌های رستوران، سمت چپ خود در سینه کش کوه، یکی دیگر از آثار تاریخی و زیارتی منطقه به نام امامزاده صالح را مشاهده می‌کنید. ▶ ۲ با عبور از رودخانه می‌توانید در مسیر پاکوب قرار گرفته و تا کنار امامزاده ادامه دهید. قدمت بنا به دوره‌ی ایلخانی بازمی‌گردد. پلان این بنا هشت‌ضلعی است که در داخل بنا روی هر ضلع طاق‌نمایی که بالای آن نیم‌دایره است، قرار دارد ولی نمای بیرونی آن بر اثر مرمت غیر اصولی که در دوره‌های قبل انجام شده، مدور به نظر می‌رسد. مصالح این بنا از سنگ لاشه، ملات، ساروج و گچ است و گنبدی دوپوش دارد. با توجه به نوع بنا و مقایسه‌ی آن با دیگر بناهای مشابه و از جمله امامزاده حمزه، قدمت این بنا به قرون ۸ و ۹ هجری می‌رسد. بنای این امامزاده با شماره‌ی ۸۶۸۶ در فهرست آثار ملی ثبت گردیده است. امامزاده صالح یک راه خاکی دسترسی کوتاه و آسان‌تر هم دارد که از جنوب رستوران نمونه‌ی ابعلی شروع می‌شود که می‌توان مقداری از آن را با خودرو طی نمود.



امامزاده صالح

بنای امامزاده صالح بسیار کوچک است و داخل آن جای مناسبی برای اقامت نیست. برای برپایی چادر، می‌توانید از فضای کوچک اطراف امامزاده استفاده نمایید. علاوه بر آن مجتمع اقامتی مرمر در ورودی هزاردشت با چند سوئیت مجهز به امکانات رفاهی، پذیرای شما خواهد بود. 📍 ۰۹۱۲-۴۰۴۰۹۱۲ | ۰۳۱-۷۶۵۳۲۱۲۰-۲۱

■ حدود پانصد متر بعد از ورودی هزاردشت، به یک دژبانی می‌رسید که وظیفه‌ی کنترل ورود و خروج به منطقه را دارد. عبور به صورت پیاده از کنار دژبانی نیازی به هماهنگی ندارد ولی اگر قصد عبور با خودرو را دارید، باید با نگهبانی هماهنگ نمایید: ۰۹۱۹-۱۰۶۷۰۶۱ 📞



ورودی هزاردشت و دژبانی

■ با توجه به پیاده‌روی کم این برنامه، اجرای آن در فصل زمستان نیز پیشنهاد می‌گردد. بعد از اتمام دیواره‌های رستوران نمونه‌ی آبعلی، پس از رودخانه در سمت چپ، فضای مناسبی برای توقف و برف‌بازی وجود دارد.

■ با توجه به محوطه‌سازی که اطراف ساختمان امامزاده انجام شده است، فقط به اندازه‌ی برپایی چند چادر فضا وجود دارد. داخل امامزاده فضای بسیار کوچکی است که برای اقامت چند نفر مناسب است، اما امکانات گرمایشی ندارد. ضمن اینکه به دلیل نداشتن در ورودی، برای اقامت شبانه در ماه‌های سرد مناسب نیست. در فاصله‌ی دومتري از ورودی امامزاده، یک چاه حفر شده که روباز است و بازدیدکنندگان به ویژه در شب و هوای ابری و مه‌آلود، باید به آن توجه کنند و مراقب باشند.



# امامزاده حمزه، آبشار و تنگه‌ی سیاه‌چال

۱۰

■ فاصلهی امامزاده حمزه تا آمل: ۱۱۷ کیلومتر

■ فاصلهی امامزاده حمزه تا تهران: ۳۸ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، پیمایش رودخانه

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}47'05''N - 51^{\circ}57'14''E$

۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}47'54''N - 51^{\circ}57'22''E$

۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}48'03''N - 51^{\circ}57'20''E$

۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}48'00''N - 51^{\circ}57'00''E$

۵ ▶ مختصات:  $35^{\circ}48'49''N - 51^{\circ}56'38''E$





مبارک آباد نام آخرین محله از محله‌های آبدلی است که جنب جاده‌ی هزار واقع است. ورودی شهر و کارخانه‌ی دوغ آبدلی را که رد کنید، سه کیلومتر بعد، در سمت راست خود خانه‌های مبارک آباد و در سمت چپ سر پیچ جاده، امامزاده را می‌بینید. البته آنچه که در نگاه اول دیده می‌شود، صندوق جمع‌آوری نذورات است که به شکل گنبدی طلایی‌رنگ نبش جاده واقع شده است. امامزاده در پشت صندوق نذورات با سقفی مخروطی شکل نمایان است. ۱ در صورت نداشتن وسیله‌ی شخصی، توضیحات بخش چگونه برویم در معرفی آبدلی راهگشای شماست، با این تفاوت که باید برای کرایه‌ی مسیر اضافی با راننده به توافق برسید.



امامزاده در حیاطی واقع شده است که دو درخت چنار کهن سال و بسیار قطور و مرتفع بنای کوچک امامزاده را زیباتر کرده‌اند. حیاط و قسمت پشت امامزاده مکان مناسبی برای صرف صبحانه است. البته چلوکبابی گلستان هم صبحانه سرو می‌کند و هم اینکه تخت‌های بیرون از رستوران را اجاره می‌دهد. نقشه‌ی بنای امامزاده به صورت هشت‌ضلعی است که روی طاق‌نماهایی قرار دارد. در بالای اضلاع هشت‌گانه و جایی که هشت به ۱۶ تبدیل می‌شود، یزدی‌بندی‌های زیبایی دیده می‌شود. طبق شجره‌نامه‌ای که داخل امامزاده وجود دارد، نسب این امامزاده با هفت نسل به امام سجاد (ع) می‌رسد.

اگر می‌خواهید در یک فاصله‌ی نیم‌روزه از تهران به یکی از تنگه‌های زیبا سری بزنید، بازدید از آبشار و تنگه‌ی زیبای سیاه‌چال را به شما پیشنهاد می‌کنیم. هوای خنک، نزدیکی به تهران، مسیری هیجانی، فرصت آب‌بازی، پیاده‌روی کوتاه، صدای شرشر آب و صخره‌های بلند از مزیت‌های این برنامه هستند.

مسیر این تنگه از انتهای ساختمان امامزاده حمزه یعنی جهت شمال آن شروع می‌شود. اگر در حیاط امامزاده باز بود، می‌توانید وارد حیاط شوید و مسیر خود را از کنار قبرستان آغاز نمایید. در غیر این صورت از شرق امامزاده خود را به حاشیه‌ی رودخانه برسانید. مسیر، موازی رودخانه و خلاف جهت حرکت آب ادامه پیدا می‌کند و این حالت تا انتهای تنگه به طول تقریبی دو کیلومتر ادامه دارد. در طول این مسیر، بسته به اینکه مسیر عبور از رودخانه را به یاد داشته باشید یا خیر، چندین بار باید از رودخانه عبور کنید تا در مسیر اصلی قرار بگیرید. در بعضی از قسمت‌ها پاکوب مشخصی وجود دارد، ولی بیشتر نقاط به دلیل قرار گرفتن در بستر رودخانه، پاکوب مشخصی ندارد. در دو طرف این دره، دیواره‌ای از سنگ به طور طبیعی قرار دارد که ارتفاع این دیواره در بعضی نقاط از ۱۵۰ متر هم بیشتر می‌شود. پهنای کف دره از

دو تا ده متر متغیر است و آبی سرد در آن جاری است. در بین مسیر، آبشار زیبایی به ارتفاع تقریبی پنج متر قرار دارد که امکان عبور از کنار آن وجود ندارد. ۲ ▶ ناچار باید خود را از دره‌ی سمت چپ، به قسمت بالای آبشار برسانید و مسیر خود را ادامه دهید. در انتهای تنگه، ۳ ▶ فضایی نمایان می‌شود که در جهت شمال شرق آن، خط‌الرأس گل زرد خودنمایی می‌کند. کمی که در جهت شمال غرب بالا بروید، بر روی یال سیاه‌چال ۴ ▶ قرار می‌گیرید که این یال تا قله‌ی سیاه‌چال به ارتفاع سه هزار متر ۵ ▶ ادامه دارد. پشت کوه سیاه‌چال به طرف غرب، دره‌ای به طول هشت کیلومتر وجود دارد که تا روستای جُورد ادامه می‌یابد. از روستای جُورد تا رودهن ده کیلومتر فاصله دارید و از روستاهای آردینه و وسکاره عبور خواهید کرد.



دامنه‌ی سیاه‌چال

اگر قصد شب‌مانی برای این برنامه را دارید، حیاط امامزاده از نظر وجود امنیت بیشتر و امکانات مناسب و انتهای تنگه به لحاظ طبیعت زیباتر و البته چشمه‌ی آب، پیشنهادهای برپایی چادر هستند. یادتان باشد که درون تنگه چادر نزنید، زیرا هم خطر طغیان آب وجود دارد و هم خطر ریزش سنگ.





■ آب این تنگه در ماه‌های اول سال بسیار زیاد است، ولی به مرور کم‌تر می‌شود. توجه داشته باشید که در ماده‌های فروردین و اردیبهشت، حجم شدت جریان آب در بعد از ظهرها بیشتر و رنگ آن گل‌آلودتر می‌شود. در انتهای تنگه چشمه‌ای جاری است که آب آن آشامیدنی است.



■ برای عبور از رودخانه، اگر خوب دقت کنید می‌توانید مسیرهایی را که عرض کم‌تری دارند و یا دیگران با سنگ‌های بزرگ معبری ایجاد کرده‌اند، برای عبور انتخاب نمایید. شاید در برخی مناطق مجبور باشید به آب بزنید.

■ کنار امام‌زاده چلوکبابی گلستان قرار دارد که سه وعده‌ی غذایی در آن سرو می‌شود و سرویس‌های بهداشتی مناسبی دارد. کنار چلوکبابی نیز یک خواروبار فروشی است که می‌توانید مایحتاج خود را از آنجا تهیه نمایید. 📞 ۰۹۱۲-۶۰۸۱۴۷۳



امام‌زاده حمزه

## وجه تسمیه

برخی وجه تسمیه‌ی این تنگه را نرسیدن نور خورشید در بیشتر ساعت روز به درون دره می‌دانند و برخی دیگر آن را با عملیات تهیه‌ی زغال‌سنگ که در گذشته انجام می‌شده، بی‌ارتباط نمی‌دانند.



# تنگه‌ی سیاه‌چال به آبشار قلعه‌دختر

■ فاصلہ ہی امامزادہ تا آمل: ۱۱۷ کیلومتر

■ سطح برنامہ: کوہ پیمایی متوسط، پیمایش رودخانه

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

**١** ▶ مختصات:  $35^{\circ}48'07''N - 51^{\circ}57'26''E$     **٥** ▶ مختصات:  $35^{\circ}49'00''N - 51^{\circ}59'06''E$   
**٢** ▶ مختصات:  $35^{\circ}48'35''N - 51^{\circ}57'18''E$     **٦** ▶ مختصات:  $35^{\circ}48'44''N - 51^{\circ}00'36''E$   
**٣** ▶ مختصات:  $35^{\circ}49'05''N - 51^{\circ}56'26''E$     **٧** ▶ مختصات:  $35^{\circ}48'55''N - 52^{\circ}01'53''E$   
**٤** ▶ مختصات:  $35^{\circ}49'00''N - 51^{\circ}58'30''E$     **٨** ▶ مختصات:  $35^{\circ}48'01''N - 51^{\circ}57'19''E$



مسیر دسترسی به ابتدای تنگه، دقیقاً همان مسیری است که در قسمت معرفی امامزاده حمزه و تنگه‌ی سیاه‌چال (جاذبه‌ی شماره‌ی ۱۰) گفته شد.



مسیر را از امامزاده حمزه شروع کنید و همان‌طور که در قسمت معرفی تنگه‌ی سیاه‌چال گفتیم، تا انتهای تنگه جلو بروید. بعد از اتمام تنگه، سمت راست خود جویباری را می‌بینید که اگر در جهت شرق خود حدود دویست متر جلوتر بروید، دو جویبار کوچک‌تر از سمت چپ و راست وارد این جویبار می‌شود. ۱▶ دره‌ی سمت راست به سمت



ارتفاعات امامزاده هاشم می‌رود و کمی که ارتفاع بگیرید، می‌توانید دکل‌هایی را که بالای کُتل امامزاده هاشم وجود دارد، مشاهده کنید. در ابتدای این دره در سمت چپ خود و در جهت شرق چند درخت در کنار هم می‌بینید که سایه‌ی خوبی برای استراحت دارند؛ اما مسیر ما این دره‌ی شرقی نیست. مسیر سمت چپ خود را در بستر رودخانه به سمت شمال ادامه دهید. در فصل کم‌آبی، از بستر رودخانه و در فصل پربابی، مسیر خود را از کوهپایه‌ی سمت راست رودخانه ادامه دهید تا بعد از حدود یک کیلومتر از مختصات شماره‌ی ۱ به یک دوراهی دیگر برسید که در هر یک جویباری جاریست. ۲▶ راه مستقیم در جهت شمال، شما را به آغوش گل‌زرد می‌رساند و در نهایت با گردش به سمت غرب و پیش رفتن تا ارتفاع ۲۸۰۰ متری در شمال قله‌ی سیاه‌چال از طریق گردنه ۳▶ به دره‌ای به نام وستان منتهی می‌شود که بعد از هشت کیلومتر از ابتدای گردنه، به روستای جُورد می‌رسد. اما راه ما این نیست. راه سمت راست را انتخاب کنید و مسیر آب را ادامه دهید. ابتدا به سمت شمال شرقی و بعد به سمت شرق تغییر مسیر خواهید داد.



تصویری از مختصات شماره‌ی ۲

در بین راه چند آبشار بزرگ و کوچک دیده می‌شود که بلندترین آن حدود بیست متر ارتفاع دارد. کم و بیش عبور از این مسیر را تا این آبشار به همه توصیه می‌کنیم، اما بعد از آن، راه کمی صعب‌العبور می‌شود و بدون آشنایی با دست به سنگ و قدرت بدنی مناسب، دچار مشکل می‌شوید. تا انتهای دره، چشمه‌های آب از اطراف جاری است که البته هر چه به سمت پایین می‌رویم، تعداد و مقدار آن‌ها کم‌تر می‌شود. به همین خاطر، به اندازه‌ی کافی آب همراه خود داشته باشید. پس از طی کم‌تر از دو و نیم کیلومتر از مختصات شماره‌ی ۲، به گردنه‌ای می‌رسید که ابتدای دره‌ی گمبوج است. **۴** از اینجا به بعد، کم‌تر از هفت کیلومتر تا پایان برنامه مسیر دارید. سمت راست شما ارتفاعی است که قله‌ی ۳۱۵۰ متری سراسنجر بالای آن قرار دارد که راه اصلی صعود آن قبل از ورود به این دره است. در ادامه‌ی راه، از گردنه که به سمت شرق سرازیر شوید، در سمت چپ جویبار راه پاکوبی را می‌بینید که به یک گوسفندسرا منتهی می‌شود. **۵** از گوسفندسرا به بعد، از جویبار فاصله گرفته و موازی با خط‌الرأس گل زرد، راه پاکوب را ادامه دهید. بعد از گذشتن از چند تپه ماهور، به منطقه‌ای می‌رسید که چند ساختمان و چشمه‌ی آب و یک سرویس بهداشتی دارد و ابتدای جاده‌ی خاکی است که تا جاده‌ی هراز ادامه می‌یابد. این مجموعه متعلق به گله‌داران است. **۶** از اینجا به بعد، جاده‌ی خاکی را که ادامه دهید، بعد از عبور از ییلاق عشایر سنگسری، به جاده‌ی جدید تونل امامزاده هاشم در جاده‌ی هراز می‌رسید. دیگر به انتهای برنامه چیزی نمانده است و با طی هشتصد متر در سمت چپ به آبشار قلعه‌دختر می‌رسید. **۷** در اینجا می‌توانید با دوغ‌های محلی که ده‌ی روبروی آبشار می‌فروشد، خستگی این راه ۱۳ کیلومتری را از تن به در کنید.





تصویری از مختصات شماره‌ی ۶

حیات امامزاده حمزه از نظر وجود امنیت بیشتر و امکانات مناسب و انتهای تنگه‌ی سیاه‌چال به لحاظ طبیعت زیباتر و البته چشمه‌ی آب، **۸** پیشنهادهای برپایی چادر هستند. یادتان باشد که درون تنگه چادر ننزید، زیرا هم خطر طغیان آب وجود دارد و هم خطر ریزش سنگ. مختصات شماره‌ی ۴ و ۶ نیز برای شب‌مانی مناسب هستند. نزدیک بودن مجموعه‌ی



امامزاده هاشم به انتهای مسیر، آن را به بهترین پیشنهاد برای اقامت شبانه تبدیل کرده است.

این مسیر بسیار کم‌تردد است. شاید در طول مسیر جز گله‌داران منطقه، شخص دیگری را نبینید. به همین خاطر حتماً این مسیر را به صورت گروهی طی کنید. پیمایش یک‌روزه‌ی مسیر در روزهای بلند سال و البته به خاطر دیدن زیبایی‌های بیشتر، نهایتاً تا اواسط تیرماه توصیه می‌شود.



هر چه به مختصات شماره‌ی ۴ نزدیک‌تر شوید، از منابع آب دورتر می‌شوید تا به دره‌ی گمبوج و مختصات شماره‌ی ۶ برسید. به همین خاطر همیشه ظرف‌های آب خود را از آخرین محلی که به آب دسترسی دارید، پر کنید.



۱۲

# پیست اسکی آبعلی

■ فاصله تا آمل: ۱۱۱ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۴۴ کیلومتر

■ سطح برنامه: برف‌گشت، اسکی، کوه‌پیمایی

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم



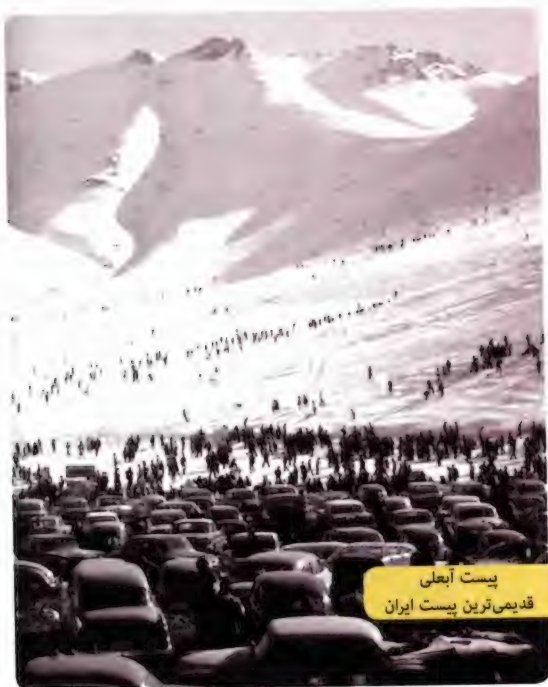
۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}46'10''N - 51^{\circ}59'17''E$



پیست آبعلی در جاده‌ی هراز بعد از شهرهای بومهن، رودهن و هشت کیلومتر بعد از شهر آبعلی، نرسیده به تونل امامزاده‌هاشم در سمت راست جاده قرار دارد. ▶ بهترین راه برای کسانی که وسیله‌ی شخصی ندارند، استفاده از خودروهای گذری و یا اتوبوس‌های تهران - آمل است.



آموزش و تمرین اسکی در یک هوای آفتابی در زمستان، یکی از پیشنهادهای جذاب برای علاقه‌مندان به طبیعت است. در این پیست، که قدیمی‌ترین پیست ایران است، امکاناتی وجود دارد که البته کافی به نظر نمی‌رسد و به توجه بیشتری نیاز دارد، اما هر چه باشد، به نیاز یک‌روزه‌ی شما پاسخ می‌دهد. ضمن اینکه می‌توانید از امکانات اطراف این پیست مانند امکانات شهر آبعلی و یا امکانات اقامتی امامزاده‌هاشم که فاصله‌ی بسیار کوتاهی با پیست دارند، استفاده کنید. امکانات موجود در این پیست عبارتند از: زمین‌های تنیس، سوارکاری، پرش و کایت، هتل، رستوران، نمازخانه، سرویس بهداشتی و کمک‌های اولیه.



پیست آبعلی  
قدیمی‌ترین پیست ایران

پیست فدراسیون اسکی با دو تله‌اسکی بشقابی، پیست خصوصی افشار، با دو تله‌اسکی بشقابی، پیست خصوصی خلیل عباسی با یک تله‌اسکی بشقابی و یک بالابر کلنگی، پیست خصوصی شرکت نفت با یک تله‌کابین و دو تله‌اسکی بشقابی، چهار بخش عمده‌ی این پیست اسکی هستند.

این پیست یک سورتهمه‌ی بزرگ دارد که حدود ۱۵ نفر ظرفیت داشته و شما را تا بالای پیست می‌برد.



سورتمه

علاقه‌مندان به یادگیری اسکی می‌توانند از طریق مربیان مدرسه‌ی اسکی واقع در پیست آموزش ببینند. این پیست از نظر دسترسی آسان و نیز شیب ملایم آن یکی از بهترین پیشنهادها برای یادگیری اسکی است. اگر وسایل اسکی ندارید، می‌توانید با پرداخت مبلغی، این وسایل را برای یکی دو ساعت اجاره نمایید. اگر مبتدی هستید، مکانی نیز برای تمرین در نظر گرفته شده که می‌توانید در آنجا تمرین کنید و تا دلتان خواست زمین بخورید!



پیست آبدلی

به غیر از امکانات اختصاصی پیست آبدلی، امکانات عمومی این پیست برای اقامت شبانه چندان مناسب نیست. البته فضای کافی برای برپایی چادر وجود دارد، ولی به دلیل هوای سرد منطقه در فصول سرد و برف گیر، به امکانات بسیار فنی و حرفه‌ای نیاز است. اما اقامتگاه‌های موجود در



امامزاده هاشم که در شش کیلومتری این پیست واقع شده‌اند، شب گرمی را برای اسکی‌بازان فراهم می‌آورند. ناگفته نماند هم‌وطنان تهرانی، غالباً ترجیح می‌دهند صبح زود از تهران حرکت کنند و شامگاه هم به منزل بازگردند.

زائرسرای امامزاده هاشم ☎ ۰۹۱۰-۴۵۴۱۵۵۸ | ۰۹۱۲-۱۳۰۱۶۳۸  
۰۲۱-۷۶۳۰۳۴۳۴

■ استفاده از تیوب در این پیست رسماً ممنوع است. با این حال به شدت توصیه می‌شود که اگر نظارتی هم بر این امر نبود، از تیوب استفاده نکنید. فضای محدود، نبودن سرعت گیر مناسب در انتهای پیست، نبودن فضای مخصوص این کار و شیب آن به سمت جاده، باعث بروز مشکلات زیادی در این خصوص گردیده است. اگر هم به عنوان عابر یا تماشاگر در



محوطه قدم می‌زنید، مراقب کسانی که این توصیه را جدی نمی‌گیرند، باشید تا با شما برخورد نکنند.

■ با توجه به برف گیر بودن این گردنه در فصل زمستان، حتماً لباس گرم و دیگر مایحتاج یک سفر زمستانی را به همراه داشته باشید. تجهیزات ایمنی وسیله‌ی نقلیه مانند زنجیر چرخ، در این شرایط از نان شب هم واجب‌تر است.

■ برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص باز بودن پیست و امکاناتی که هر ساله احتمال تغییر آن وجود دارد، می‌توانید با شماره‌های زیر تماس بگیرید:

فدراسیون اسکی ☎ ۰۲۱-۴۴۰۱۶۳۷۴-۶  
هیأت اسکی استان تهران ☎ ۰۲۱-۷۷۸۴۷۶۶۶



# دشت مُشا و چشمه اعلا

# ۱۳

■ فاصله تا آمل: ۱۱۹ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۵۰ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل گشت، کوه پیمایی

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}46'15''N - 51^{\circ}59'33''E$

۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}44'47''N - 52^{\circ}03'32''E$





در جاده‌ی هراز بعد از آبعلی بلافاصله بعد از پیست اسکی و قبل از تونل امامزاده هاشم، سمت راست یک جاده‌ی آسفالت جدا می‌شود که شما را به سمت دشت مشا راهنمایی می‌کند. ۱ دشت مشا و چشمه اعلا از جاذبه‌های گردشگری شهرستان دماوند محسوب شده و علاوه بر این مسیر از جاده‌ی فیروزکوه هم راه دارد. به این ترتیب که در جاده‌ی فیروزکوه وقتی به شهر گیلاوند رسیدید، وارد شهر شده و راه را تا شهر دماوند ادامه دهید. از ابتدای شهر، تابلوهای دشت مشا و چشمه اعلا رهنمای شما خواهند بود.



مناظر زیبا، انبوه برف در زمستان، گیاهان دارویی در بهار، چشمه‌های آب‌معدنی و هوای با طراوت از مزایای دشت مشا به شمار می‌رود.

پوشش گیاهی ارتفاعات این روستا مشابه برخی از نقاط کوهستانی دماوند شامل: گل گاوزبان، گل بنفشه و برخی دیگر گیاهان صنعتی و دارویی می‌باشد. فضای باز این دشت بسیار وسیع بوده و نمای جالبی که از ارتفاعات امامزاده هاشم دارد، این دشت را به سایتی مناسب جهت انجام ورزش‌های هوایی مانند کایت‌سواری و پاراگلایدر تبدیل نموده است.





دشت مشا در زمستان

منطقه‌ی گردشگری چشمه اعلا در داخل محدوده‌ی دشت مشا قرار دارد و از تفرجگاه‌های این دشت است که با آب‌وهوای دلپذیر و خنک در ایام فراغت و تابستان پذیرای هزاران گردشگر است. آب این چشمه حاوی املاح معدنی و بسیار گواراست. قابلیت‌های اکوتوریستی و طبیعت مناسب منطقه، نزدیکی به شهر تهران، هوای سالم، آرامش و سکوت و چشم‌اندازهای زیبای دیداری از جمله قابلیت‌ها، امکانات و فرصت‌ها در منطقه‌ی نمونه گردشگری است. ارتفاعات اطراف چشمه نیز با توجه به ارتفاع و شیب کم برای کوه‌پیمایی‌های سبک مناسب است.



دشت مشا از ارتفاعات چشمه اعلا

■ در فصول گرم سال می‌توانید اطراف چشمه اعلا چادر بزنید. محیط چشمه و پارک اطراف آن با توجه به اینکه تقریباً در محیط مُشا قرار گرفته است، امنیت خوبی دارد. استفاده از امکانات جاذبه‌های اطراف و همچنین مراکز اقامتی شهر دماوند گزینه‌ی دیگر شما خواهد بود.



■ تونل جدید امامزاده هاشم، از سمت تهران به آمل یک طرفه است که ورودی آن قبل از گردنه‌ی امامزاده هاشم و بعد از آبشار قلعه‌دختر و خروجی آن در دوراهی مشا می‌باشد و از این قسمت به بعد در جاده‌ی اصلی قرار می‌گیرد. ■ بنای امامزاده دوبرار (هادی و حارث) در منطقه‌ی مشا، در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است.





# امامزاده هاشم، تنگه‌ی تیزاب

۱۴

■ فاصلهی امامزاده تا آمل: ۱۰۵ کیلومتر

■ فاصلهی امامزاده تا تهران: ۵۰ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، کوه‌پیمایی سبک

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

۱ مختصات:  $35^{\circ}46'46''N - 52^{\circ}02'19''E$

۲ مختصات:  $35^{\circ}48'14''N - 52^{\circ}01'45''E$

۳ مختصات:  $35^{\circ}47'35''N - 52^{\circ}02'34''E$

۴ مختصات:  $35^{\circ}46'02''N - 52^{\circ}05'11''E$



در کیلومتر پنجاه جاده‌ی تهران - آمل، حدود پانزده کیلومتر بعد از آبعلی، به تونل امامزاده هاشم می‌رسید. بلافاصله بعد از تونل هم مجتمع امامزاده ظاهر می‌شود. ▶ اگر قصد توقف طولانی‌مدت ندارید و فقط می‌خواهید از سرویس بهداشتی استفاده کنید، نیازی به عبور از عرض خیابان ندارید. در سمت راست جاده، هم سرویس بهداشتی تمیز و مناسب وجود دارد و هم مغازه برای خرید مایحتاج. ولی به هر دلیل اگر تصمیم گرفتید به طرف امامزاده بروید، حتماً با خودرو تا محدوده‌ی پارکینگ بروید و مراقب ماشین‌هایی که با سرعت از دو طرف می‌آیند، باشید.



سایت پاراگلایدر به فاصله‌ی کمی در جهت شرق زائرسرا قرار دارد. مسیر ماشین‌رو از جلوی سرویس بهداشتی سمت راست جاده به سمت نقطه‌ی پرواز جدا می‌شود. در اوقات سرد و برف‌گیر سال می‌توانید با پای پیاده از داخل حیاط زائرسرا خود را به محدوده‌ی سایت برسانید.

اگر از خروجی پارکینگ سمت راست امامزاده هاشم حدود پنج کیلومتر در مسیر آسفالت شده به طرف پلور برانید، سمت چپ شما به فاصله‌ی صد متری از جاده، تا چندی پیش، بقایای یک کاروان‌سرای قدیمی که زمانی مامن و پناه مسافران زیادی بوده است، دیده می‌شد. ▶ ۲



قله‌ی گل‌زرد از گردنه‌ی امامزاده هاشم



از آنجایی که در بیشتر اوقات گردنه‌ی امامزاده هاشم سرد است و باد شدیدی می‌وزد، خوردن یک کاسه آش رشته یا آش دوغ می‌چسبد.

در مجموعه‌ی تفریحی زیارتی امامزاده هاشم اَبعلی، به دلیل ارتفاع گردنه‌ی امامزاده هاشم و اشراف آن به دشت‌های جنوبی مانند دشت مُشا، سایت پروازی پاراگلایدر مناسبی تاسیس شده است، به طوری که اغلب خلبانان زده و باتجربه این سایت را برای پرواز انتخاب می‌کنند. این سایت برای خلبانانی که خواهان تمرین در پروازهایی با مسافت طولانی هستند، بسیار مناسب است.

پرواز ترمال در این سایت به وفور انجام می‌شود، ولی در بعد از ظهرهای تابستان، پرواز ترمو دیواره که گاه ساعت‌ها به طول می‌انجامد، بسیار دلپذیر است. پروازهای فرامنطقه‌ای نیز در این سایت به راحتی انجام می‌شود. به امامزاده هاشم که رسیدید از سمت راست جاده‌ی هراز، مسیری خاکی از کنار سرویس‌های بهداشتی به طرف سایت جدا می‌شود. این مسیر را با هر وسیله‌ی نقلیه‌ای می‌توان پیمود. در زمستان به علت بارش برف، این راه خاکی مسدود می‌شود و با ۱۵ دقیقه پیاده‌روی می‌توان به بالای سایت رسید.



امامزاده هاشم

قله‌ی بزم که در برخی کتب قدیمی از آن به بزم موشا یاد کرده‌اند، در فاصله‌ی کمی از امامزاده هاشم قرار دارد. از امامزاده هاشم به طرف پلور که حرکت کنید، تقریباً بعد از سه کیلومتر، دره‌ای در سمت راست خود می‌بینید که جاده‌ای خاکی در ابتدای آن مشاهده می‌شود، ولی ادامه ندارد. 📍 در این قسمت یکی از راهدارخانه‌های زمستانی جاده‌ی هراز قرار دارد. این دره ابتدای مسیر صعود به قله‌ی بزم است که از فضای ابتدای آن می‌توانید برای برنامه‌ی برف‌گشت و طبیعت‌گردی استفاده کنید.

گزینه‌ی پیشنهادی دیگر برای اجرای برنامه‌ی پیمایش در این منطقه، کوه‌پیمایی تا تنگه‌ی تیزاب شهر دماوند است. از کنار ساختمان راهداری زمستانه، یعنی خروجی کوهپایه‌ی بزم ۲، حرکت خود را آغاز نموده و به موازات خط‌الرأس دوبار که در جهت شمال شما قرار دارد، در کف دره به جهت شرق ادامه‌ی مسیر می‌دهید. تقریباً نیمی از مسیر با شیب ملایم به طرف بالا و نیمی دیگر با شیبی ملایم به سمت پایین در انتظار شماست. از ابتدای مسیر بعد از طی شش کیلومتر به اول تنگه‌ی تیزاب ۴ می‌رسید. در فصل بهار چشمه‌های فصلی را در مسیر مشاهده می‌کنید و به تدریج از تعداد این چشمه‌ها کاسته می‌شود. تا ابتدای تنگه، هیچ درخت و سایه‌بانی در مسیر مشاهده نمی‌شود. از ابتدای تنگه‌ی تیزاب به طول کم‌تر از یک کیلومتر، مسیر کمی دشوارتر می‌شود که نیازمند توجه و اهتمام بیشتر به مسیر است. در انتهای تنگه می‌توانید آبشار تیزاب را مشاهده نمایید. از تنگه تا ابتدای نواحی شمالی شهر دماوند، سه کیلومتر راه در پیش دارید. با توجه به متفاوت بودن مبدأ و مقصد در این برنامه، هنگام سوارشدن از مقصد یعنی شهر دماوند، باید توضیحات لازم را به راننده بدهید. اگر وسیله‌ی نقلیه در اختیار ندارید، از دماوند خود را به گیلوند برسانید و در آنجا از تاکسی و خودروهای عمومی برای رسیدن به تهران استفاده نمایید.

مجموعه‌ی امام‌زاده، یک زائر سرا و هتل با اتاق‌های متعدد دارد که دقیقاً روبه‌روی امام‌زاده در سمت راست جاده واقع است. امام‌زاده هاشم یک حسینیه‌ی بزرگ هم دارد که در تمام فصول سال باز است و می‌توان آنجا اطراق نمود. اما در فصل زمستان برای اینکه در این حسینیه شب گرمی را سپری کنید، توصیه می‌شود حتماً چادر به همراه داشته باشید.

شماره‌ی تماس تولیت آستان مقدس امام‌زاده هاشم برای هماهنگی اقامت:

۰۹۱۰-۴۵۴۱۵۵۸ | ۰۹۱۲-۱۳۰۱۶۳۸ | ۰۲۱-۷۶۳۰۳۴۳۴



برخی سال‌ها در مسیر آبدلی به امام‌زاده هاشم، در فصل بهار هزاران ملخ سر تا سر جاده را پر می‌کنند. نام این نوع ملخ که بومی ایران است، ملخ شاخ‌بلند «پلی سارکوس» می‌باشد. این ملخ به طور معمول با جمعیت کم در ارتفاعات زندگی می‌کند، ولی در برخی سال‌ها جمعیت آن رو به افزایش می‌گذارد، به طوری که با حرکت دسته‌جمعی، مزارع

روستاها و مجاور محل زندگی خود را مورد تهدید قرار می‌دهند. باید توجه داشت که این گونه بر خلاف ظاهر ترسناک، خطری برای انسان ندارد و تنها به محصولات کشاورزی آسیب وارد می‌کند.





■ در کنار بقعه‌ی امامزاده در زمان شاه عباس صفوی، کاروان‌سرای ساخته شد که بعدها تغییراتی در آن به وجود آمد تا اینکه در حلال حاضر اثری از کاروان‌سرا به چشم نمی‌خورد.<sup>۱</sup> بقعه‌ی امامزاده با شماره‌ی ۶۱۷ در فهرست آثار ملی به ثبت رسیده است.

■ هر فردی که یک بار مسیرش به امامزاده هاشم در مسیر جاده‌ی هزار افتاده باشد، حتی در ماه‌های گرم سال، سرمای هوای آن را حس کرده است. یکی از کاروان‌سراهای قدیمی ایران که بعضاً به کاروان‌سرای سنگی هم مشهور بوده، کاروان‌سرای گمبوج است که برای پناه مسافران از سرمای شدید گردنه‌ی امامزاده هاشم در این مسیر ساخته شده بود. این کاروان‌سرا قبل از تخریب، بنای مرتفع و عظیمی نبود، چون اولاً به مرور زمان دست تخریب مقداری از این کاروان‌سرا را نوازش کرده بود و ثانیاً به این دلیل که حفاظ خوبی در مقابل سرما باشد، مقدار عمده‌ی آن را در زیر زمین ساخته بودند. بنایی که تا قبل از احداث فاز یک تونل امامزاده هاشم قابل رویت بود، یک بنای مدور گنبدی‌شکل با ارتفاع کمی از سطح زمین بود، که وسط گنبد آن سوراخ بوده و از چهار طرف نزدیک به زمین، ورودی داشت. متأسفانه بعد از احداث تونل، هیچ اثری از این کاروان‌سرای قدیمی به چشم نمی‌خورد.

■ ویژگی‌های معماری این کاروان‌سرا بر اساس نوشته‌ی دکتر منوچهر ستوده در کتاب البرزکوه<sup>۲</sup> بدین شرح است:

«درازای ضلع شرقی این کاروان‌سرا ۲۲/۵ متر و درازای ضلع غربی آن ۱۶ متر است. کمربند گنبد میانی از نیم‌متری طاق، ۲۳/۵ متر و ابعاد فضای مربع داخلی که محل نشستن مسافران است، ۶۳۰ سانتی‌متر است. در ورودی، در ضلع ورودی این قسمت بوده است که طاق جناغی بر درگاه آن زده‌اند. بلندای این در، از وسط جناغ طاق، ۲۰۰ سانتی‌متر است. در اضلاع غربی و شمالی فضای مرکزی نیز سه مدخل با طاق‌های هلالی است که بلندای آن‌ها از میان هلال طاق یک متر و پهنای آن ۱۲۰ سانتی‌متر است. طاق‌های گنبد فضای سبز مرکزی بر گوشواره‌ها و دیوارهای چهار طرف متکی است. بلندی گوشواره‌ها از سطح اصلی بنا، ۲۶۰ سانتی‌متر و بلندی طاق تا سطح بنا در حدود هشت سانتی‌متر است. قطر چهار دیوار فضای مرکزی و قطر دیوارهای باربندها یک متر تمام است. پهنای باربند غربی، ۲۳۰ سانتی‌متر و درازای آن یازده متر تمام است. طاق باربندها هلالی و بلندای آن‌ها از سطح بنا، ۲۲۰ سانتی‌متر است. در ورودی اصلی بنا در ضلع جنوب شرقی است و پهنای آن ۲۳۰ سانتی‌متر است. این درگاه به باربند جنوبی راه دارد. در سمت راست، پس از ورود از

۱. برای کسب اطلاعات بیشتر از نحوه‌ی معماری کاروان‌سرای کتل امامزاده هاشم رجوع کنید به: ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، جلد سوم، ص ۳۹۶.

۲. ستوده، منوچهر؛ البرزکوه، همان، ص ۱۴۴.

این درگاه، درگاه کوچک‌تری به پهنای یک متر وجود دارد و بلندی آن از وسط طاق جناغی دو متر تمام است. مصالح بنا سنگ رودخانه و گچ غربالی است.»  
ظاهراً در این کاروان‌سرا مکانی را برای نگهداری چهارپایان در نظر نگرفته بودند.

■ مجموعه‌ی امام‌زاده هاشم علاوه بر چند آتش‌فروشی، چند بقالی و یک نانواپی هم دارد.

■ اگر می‌خواهید وضعیت این منطقه را در سال‌های قبل ببینید، به عکس سیاه و سفیدی که در داخل صحن حرم مطهر امام‌زاده قرار دارد، نگاه کنید.



آبشار تیزآب

۱. برای کسب اطلاعات بیشتر رجوع کنید به: ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، جلد سوم، ص ۳۹۹

۲. ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، جلد چهارم، بخش اول، ص ۴

# ۱۵ قلعه و آبشار قلعه دختر

■ فاصله تا آمل: ۱۰۳ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۵۲ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، کوه‌پیمایی

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم



۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}48'48''N - 52^{\circ}01'51''E$



از گردنه‌ی امامزاده هاشم که به سمت پلور سرازیر می‌شوید، قبل از بهمن‌گیر، در محدوده‌ی عملیات عمرانی ساخت تونل امامزاده هاشم، سمت چپ جاده، آبشاری مشاهده می‌شود که از کوه‌های قسمت شرقی خط‌الرأس کوه گل زرد سرچشمه می‌گیرد. ۱ در کنار این آبشار، فضای زیادی برای توقف وجود ندارد و همین امر باعث می‌شود معمولاً حرکت اتومبیل در



این قسمت با کندی مواجه شود. به همین خاطر، گاهی در بعد از ظهرها حرکت در این قسمت کمی کند می‌شود. گفته‌اند آب این چشمه از انواع آب‌های معدنی بوده که برای بیماری‌های دستگاه گوارش، کبد و لوزالمعده، بیماری‌های مفصلی، نقرس، اوره‌ی بالا و دفع سنگ‌های ادراری مفید است. این آبشار به دلیل نزدیکی با پلور، آبشار پلور نیز خوانده می‌شود. روبه‌روی آبشار در سمت راست جاده، دکه‌ای وجود دارد که می‌توانید از آنجا دوغ محلی تهیه نمایید. دوغ شیشه‌ای آبعلی که برای خیلی از افراد یادآور خاطرات قدیمی است، در این دکه یافت می‌شود، با این تفاوت که کارخانه‌ی دوغ آبعلی آن را تولید نمی‌کند و به صورت کاملاً محلی تهیه می‌شود.



آبشار قلعه‌دختر



قلعه‌ی قلعه‌دختر<sup>۱</sup> اکنون دقیقاً در بالای تونل، بعد از آبشار و قبل از بهمن گیر واقع شده است، به گونه‌ای که کاملاً از کنار جاده دیده می‌شود. به دلیل صعب‌العبور بودن مسیر، دسترسی به بقایای قلعه توصیه نمی‌شود. البته اگر کسی اصرار به بالا رفتن داشته و به فنون سنگ‌نوردی نیز آشنا باشد، حتماً راهی خواهد یافت. مسیر پیشنهادی برای این دسته از عزیزان آن است که با رعایت کلیه‌ی اصول ایمنی از کنار جاده به طرف بهمن گیر حرکت کنید و قبل از بهمن گیر، در سمت چپ خود از عرض جاده عبور نمایید و از جبهه‌ی شمالی قلعه در مدت زمان کمی بر روی آن قرار گیرید. امکان رفتن به سرچشمه‌ی آبشار نیز وجود دارد، اما به لحاظ شیب زیاد و ریزشی بودن برخی مناطق، توصیه نمی‌شود. در زمستان، مسیر یخ‌زده‌ی آبشار، منظره‌ی زیبایی را در دامنه‌ی کوه ایجاد می‌کند.



قلعه‌ی قلعه‌دختر

این آبشار به دلیل آنکه دقیقاً کنار جاده‌ی اصلی و در شیب تند قسمت شرقی یال کوه گل زرد واقع شده است، جایی برای برپایی چادر ندارد. اگر قصد شب‌مانی دارید، از امکانات اقامتی امام‌زاده هاشم در فاصله‌ی دو کیلومتری این آبشار استفاده نمایید. اقامت در قرارگاه کوه‌نوردی پلور پیشنهاد دیگر ماست که البته حتماً جهت هماهنگی با این شماره



تماس بگیرید: ۰۱۱-۴۳۳۴۲۸۰۱

۱. برای اطلاع از نحوه‌ی معماری این قلعه رجوع کنید به: ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، جلد سوم، ص ۴۰۱.



## وجه تسمیه

وجه تسمیه‌ی این آبشار به دلیل وجود قلعه‌ای قدیمی است که بر بازوی شرقی - غربی بالای آبشار - که به نحوی ابتدای پال صعب‌العبور گل زرد می‌باشد - قرار دارد. در نزدیکی این آبشار و قبل از شروع تونل فاز یک امام‌زاده هاشم نیز روستایی به همین نام واقع شده است. امروزه در سرزمین کهن و پهناور ایران، ده‌ها قلعه به نام قلعه‌دختر یا قیزقلعه‌سی، ده‌ها روستا و هم‌چنین ده‌ها پل قدیمی با همین نام وجود دارد. استفاده از نام آذری قیز یا دختر در قلعه‌ها، اشاره‌ای ضمنی به غیر قابل تسخیر و بکر بودن آن قلعه‌ها است. این نام‌گذاری در واقع تفعل یا تلقینی بوده است به این موضوع که این قلعه‌ها، دور از دسترس دشمنان قرار خواهند گرفت. در تاریخ بیهقی، در قسمت شرح سفر سلطان مسعود به هندوستان، از قلعه‌ای به نام «قلعه العذراء» به معنای «قلعه‌ی دوشیزه» نام برده شده است. هم‌چنین در تاریخ سیستان از منطقه‌ی سیستان به «مدینه العذراء» به معنای شهری که از حمله‌ی دشمنان دور مانده، تعبیر شده و آن را غیر قابل تسخیر وصف کرده است. قدمت بیشتر این بناها، که عموماً در نقاط مرتفع و کوهستانی بنا شده‌اند، به قبل از اسلام و مخصوصاً دوران ساسانیان بر می‌گردد. از این رو، برخی از مورخین، علاوه بر کاربرد دفاعی این قلعه‌ها، استفاده از نام دختر را با نیایش مهر و ناهید و خدایان زرتشتی بی‌ارتباط نمی‌دانند. پرستش ناهید بیشتر در معابدی صورت می‌گرفته که بر بلندی‌ها ساخته می‌شده است.

۱. ستوده، منوچهر؛ البرزکوه، همان، ص ۱۴۶.

۲. برای مطالعه‌ی بیشتر در مورد مباحث مختلف مربوط به قلعه‌دخترهای ایران رجوع کنید به: باستانی یاریزی، محمد ابراهیم؛ خاتون هفت‌قلعه، تهران، نشر علم، چاپ هفتم (اول نشر علم) ۱۳۹۱، صص ۲۵۴ تا ۳۶۴.

# غار گل زرد و دره‌ی منظریه

۱۶

■ فاصلهی دوراهی گل زرد تا آمل: ۹۸ کیلومتر

■ فاصلهی دوراهی گل زرد تا تهران: ۵۷ کیلومتر

■ سطح برنامہ: کوه‌پیمایی سبک، کوه‌پیمایی سنگین، غارنوردی، دوچرخه‌سواری

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- |   |   |
|---|---|
| ۱ ▶ مختصات: $35^{\circ}49'38''N - 52^{\circ}01'55''E$ | ۴ ▶ مختصات: $35^{\circ}50'33''N - 52^{\circ}00'09''E$ |
| ۲ ▶ مختصات: $35^{\circ}50'32''N - 52^{\circ}00'28''E$ | ۵ ▶ مختصات: $35^{\circ}50'06''N - 52^{\circ}01'40''E$ |
| ۳ ▶ مختصات: $35^{\circ}50'37''N - 52^{\circ}00'12''E$ | ۶ ▶ مختصات: $35^{\circ}50'28''N - 52^{\circ}00'52''E$ |





از گردنهی امامزاده هاشم که سرازیر می‌شویم و آبشار قلعه‌دختر را رد می‌کنیم، به چند بهمن‌گیر می‌رسیم. راه فرعی رسیدن به این غار، حدود صد متر بعد از آخرین بهمن‌گیر و قبل از پلور، به سمت چپ و جهت غرب جدا می‌شود. این دوراهی خاکی در فاصله‌ی ۵۷ کیلومتری از تهران، قبل از پمپ بنزین پلور، روبه‌روی ساختمان راهداری با



سقف شیروانی قرمز رنگ دیده می‌شود. ۱۱

غار گل زرد یکی از غارهای زیبای است که در منطقه‌ی گل زرد پلور و دامنه‌ی کوه گل زرد قرار دارد. به محض اینکه وارد جاده‌ی فرعی گل زرد می‌شوید، سمت چپ شما یک دوراهی جدا می‌شود که به سمت کارخانه‌ی آب‌معدنی با سقف آبی‌رنگ می‌رسد، ولی ما مسیر مستقیم را ادامه می‌دهیم. این منطقه منظره نام دارد. معمولاً در فصل بهار



هنگام عصر مه، منظره را فرا می‌گیرد و بسیار زیبا و دیدنی می‌شود. اگر حدود نیم‌ساعت با خودرو در این جاده پیش بروید، به انتهای جاده می‌رسید که یک ویلای نسبتاً بزرگ نشانه‌ی انتهای مسیر است. ۲ در راه یکی دو تا دوراهی وجود دارد که شما بدون توجه به آن‌ها هم‌چنان به سمت غرب ادامه می‌دهید. مراقب باشید که مسیر حرکت ما موازی رودخانه و خلاف جریان حرکت آب است و نیازی نیست که با خودرو از رودخانه عبور کنید. مسیر برای خودروهای شخصی مشکلی ایجاد نمی‌کند ولی بردن مینی‌بوس کمی دردسر دارد. لازم به ذکر است اگر نخواهید یا نتوانید این جاده‌ی خاکی را با اتومبیل طی کنید، خودروی خود را در دوراهی منظره در جاده‌ی هراز پارک نموده و برای اینکه مسیر را گم نکنید، پیاده‌روی را از داخل جاده شروع نمایید تا بعد از حدود یک ساعت و نیم به انتهای جاده‌ی خاکی برسید. البته در زمستان به دلیل برف زیاد در منطقه حتماً باید این مسیر را به صورت پیاده طی کنید و زمان بیشتری نیز برای آن در نظر بگیرید. در انتهای جاده از خودرو پیاده می‌شوید و از طریق پاکوب به سمت غرب حرکت می‌کنید. هم می‌توانید از منطقه‌ی بالای ویلا یعنی جنوب آن و هم از پایین ویلا یعنی شمال آن، از مسیر پاکوب حرکت کنید. بعد از اتمام فنس‌های اطراف ویلا، پس از اولین دره‌ی سمت چپ که کمی پهن است، دره‌ی دوم که دره‌ی تنگ‌تری است، مسیر شماست. ۲ این تنگه دو نشانه دارد. اول اینکه روبه‌روی دره در سمت راست، آن طرف رودخانه یک گرده‌ی سنگی وجود دارد. دوم اینکه همان ابتدای دره‌ی سمت چپ، تخته‌سنگی می‌بینید که به اندازه‌ی چند متر تورفتگی دارد و یک غار بسیار کوچک یا اشکفت را ایجاد نموده است؛ به طوری که در مواقع لزوم در درون آن از باران و تگرگ در امان



خواهید بود. وارد دره که شدید، پس از حدود ده دقیقه که با شیبی ملایم به بالا و جهت جنوب حرکت کنید، به منطقه‌ای با سنگ‌ریزه‌های رودخانه‌ای برمی‌خورید. در این هنگام باید سمت راست خود روی صخره‌ها دنبال نوشته و فلشی که سمت پایین را نشان می‌دهد، بگردید. دهانه‌ی غار کمی تنگ است و در گودی قرار دارد، به همین خاطر از پایین مشخص نیست.  این دهانه در زمستان با برف و گاهی اوقات در بهار هم با رسوبات و گل و لای مسدود می‌شود و پیدا کردن آن مشکل است.



دهانه‌ی غار گل زرد

از همان دهانه‌ی غار باید از مسیری تنگ به صورت کاملاً سینه‌خیز عبور کنید تا به دهلیزی برسید که می‌توانید در آن بایستید و از دهلیزهای زیبا و باریک غار عبور کنید. در چند قسمت نیز باید به صورت پامرغی حرکت کنید. کم‌کم صدای آب به گوش می‌رسد و با کمی پیشروی به جوی آبی می‌رسید. با ادامه‌ی مسیر و عبور از طول و عرض جوی جاری در غار، به حوضچه‌های زیبا می‌رسید. یکی دو تا حوضچه را که پشت سر نهادید، به یک حوضچه‌ی بزرگ می‌رسید که باید به صورت تراورس و با احتیاط کامل از سمت چپ آن رد شوید و در انتها از طریق نردبانی که با طناب و چوب کار گذاشته شده است، پایین بیایید. این مسیر که حدود هشت متر طول دارد، برای کسانی که تجربه‌ی عبور از این گونه مسیرها را ندارد، خطرناک است چون در صورت سر خوردن، راهی به جز افتادن درون حوضچه‌ی آب سرد ندارند. پس بهتر است برای اطمینان خاطر، با ایجاد کارگاه و حمایت از این مسیر عبور کنید. البته گذر از درون حوضچه هم امکان‌پذیر است، ولی باید عمق آب را در نظر بگیرید و بدانید که حداقل تا بالای کمر خیس می‌شوید، علاوه براین باید حساب سرمای آب را هم بکنید. شایان ذکر است که مقدار آب حوضچه، بسته به میزان بارش سالانه تغییر می‌کند.



در ادامه‌ی مسیر، مکان دیگری هم وجود دارد که باید احتیاط کنید و از طریق دو پله‌ای که با طناب درست شده است، پایین بروید. چند متر مانده به انتهای غار، سمت راست خود، مسیری را می‌بینید که ابتدای آن رل کوبی شده است. این مسیر کاملاً فنی است و گذر از آن به تبحر کافی نیاز دارد. در انتهای غار تالار بزرگی وجود دارد که مکان مناسبی است تا با خاموش کردن تمامی چراغ‌ها و سکوت کامل، برای چند لحظه از تاریکی محض و سکوت غار لذت ببرید.



دره‌ی منظریه نیز یکی از مناطق بیلاقی پلور است. این دره در شمال قله‌ی گل زرد و جنوب قله‌ی تیزکوه پلور قرار دارد. دره را که به سمت غرب ادامه دهید، به دشتی به نام امام‌پهنک در جنوب سد لار و قسمت شرقی دشت لار می‌رسید. مسیر این دره تا مختصات شماره‌ی ۳ یعنی دوراهی دره‌ی غار گل زرد مشترک است. با این توضیح که در این دوراهی، شما راه خود را به صورت مستقیم ادامه می‌دهید و در مجاورت رودخانه و خلاف جهت جریان آب پیش می‌روید. برخی جاها مجبور می‌شوید از رودخانه فاصله بگیرید. اگر می‌خواهید مقدار بیشتری از مسیر را با خودرو طی کنید، بعد از آنکه از جاده‌ی هراز وارد جاده‌ی خاکی منظریه شدید، دوراهی آخر  ۵ که به سمت رودخانه می‌رود، بعد از عبور از رودخانه شما را تا قسمت‌های انتهایی دره راهنمایی می‌کند. جهت این مسیر به سمت غرب و به موازات تیزکوه پلور است. البته ناگفته نماند این مسیر برای اتومبیل‌های معمولی مناسب نیست، ولی گزینه‌ی خوبی برای اجرای برنامه‌های دوچرخه‌سواری است. به هر حال طی مسیر تا سد لار و مخصوصاً دشت لار، نیازمند توانایی بدنی مناسب و آشنایی با منطقه و روش‌های مسیریابی می‌باشد. بیشتر مسیر پاکوب است و اگر کمی دقت و مهارت داشته باشید، می‌توانید این مسیر را تا دشت لار ادامه دهید. حدود سه ساعت زمان نیاز دارید تا سد لار را ببینید و بعد از آن هم دو ساعت دیگر از طریق گردنه‌ی امام‌پهنک وارد دشت لار شوید. قاضی‌مزرعه یا قاضی‌مزا نام محله‌ای در غرب پلور است که از طریق آن می‌توانید برای صعود به قله‌ی تیزکوه پلور اقدام کنید.



انتهای دره‌ی منظریه و سد لار



این برنامه را می‌توان هم از شهر تهران و هم از شهر آمل به صورت یک‌روزه برگزار نمود. ولی به هر دلیل اگر قصد شب‌مانی دارید، در نزدیکی باغ و ویلای انتهایی جاده‌ی خاکی و نیز حدود پانصد متر قبل از ویلا، درست قبل از یک سربالایی، در مجاورت رودخانه فضای مناسبی برای اردو زدن وجود دارد. ▶ بعد از ویلا تا دهانه‌ی غار، یا در بستر رودخانه



قرار دارید و یا اینکه شیب منطقه اجازه‌ی این کار را به شما نمی‌دهد.



■ درست است که این غار را در زمهری جاذبه‌های گردشگری آوردیم، ولی توجه داشته باشید که رفتن داخل غار نیازمند آموزش‌های اولیه‌ی غارپیمایی می‌باشد. از این رو توصیه می‌شود اگر آموزش‌های لازم را در این خصوص ندیده‌اید، حتماً به همراه اهل فن از این غار بازدید نمایید.



■ ورودی غار به اندازه‌ای کوچک است که باید از همان اول سینه‌خیز وارد شوید. به همین دلیل با توجه به امکان خیس و گلی بودن داخل غار، از لباس ضد آب استفاده کنید و یا لباس اضافی به همراه داشته باشید. این لباس اضافی را هم یا در خودرو نگه دارید و یا همان ابتدای غار در کوله‌پشتی خود قرار دهید تا در صورت افتادن احتمالی در آب، لباس خشک داشته باشید.

■ کوله‌ای که داخل غار می‌برید باید تا حد امکان کوچک و سبک باشد و حتماً روکش به همراه داشته باشید، چون با عبور از دهانه‌ی غار گلی می‌شود.

■ از آنجایی که احتمال بسته شدن ورودی غار در هنگام برف و بارندگی در فصل بهار، بسیار زیاد است در کوله‌ی کوچک خود یک بیلچه همراه داشته باشید.



■ داشتن کلاه ایمنی به علت تنگی مسیر و زائده‌های تیز در سقف و چکیده و چکنده‌های موجود در راه، امنیت را دوچندان می‌کند.

■ اگر در این رشته حرفه‌ای نیستید، از سرک کشیدن به حفره‌ها و چاه‌های فرعی خودداری نمایید و از مسیر اصلی جدا نشوید.

■ می‌توانید وسایل اضافی خود را داخل غار بیاورید و بعد از عبور از دهانه‌ی غار، در کنار دیواره‌ها قرار دهید.

■ نکته‌ی قابل توجه اینکه در فصل زمستان و زمانی که بارش برف منطقه زیاد است، ورودی غار با انباشتی از برف به ارتفاع بیش از چهار متر پوشیده می‌شود. به همین خاطر باید زمان بازدید از این غار را از اواسط بهار تا آخر پاییز انتخاب نمایید.

■ می‌توانید با یک برنامه‌ریزی دوروزه، بازدید از این غار و صعود به قله‌ی گل زرد را با هم انجام دهید یا با استفاده‌ی بهینه از زمان در یک برنامه‌ی یک‌روزه، مقداری در دامنه‌های کوه گل زرد و در لابه‌لای گل‌های زرد در فصل خرداد کوه‌پیمایی کنید تا سلول‌های بدن‌تان وجه تسمیه‌ی این قله و غار را به خوبی حس کنند.



قله‌ی دماوند از دامنه‌ی گل زرد



قله‌ی گل زرد



دریاچه‌ی داخل غار



رودخانه‌ی داخل غار

## وجه تسمیه

اگر به گونه‌ای برنامه‌ریزی نمایید که در خردادماه به این منطقه بیایید، با انبوهی از گل‌های زرد اگر به منطقه مواجه می‌شوید. به همین خاطر غار، قله و دشت این منطقه را گل زرد می‌نامند.



دره‌ی منظره، دشت گل زرد

# دشت شقایق‌های وحشی دماوند

# ۱۷

■ فاصله‌ی پلور تا آمل: ۹۵ کیلومتر

■ فاصله‌ی پلور تا تهران: ۶۰ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، دوچرخه‌سواری، کوه‌پیمایی سبک

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم



۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}50'50''N - 52^{\circ}03'04''E$

۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}53'16''N - 52^{\circ}11'49''E$

۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}53'59''N - 52^{\circ}12'55''E$





برای رسیدن به منطقه‌ی رویش شقایق‌های وحشی، سه‌راه پیش رو داریم.



**مسیر اول** وارد جاده‌ی هراز که می‌شوید، بعد از گرده‌نی

امامزاده هاشم در شصت کیلومتری تهران، به منطقه‌ی پلور می‌رسید. در میانه‌ی پلور، سمت چپ یک جاده‌ی آسفalte

است که در ابتدای آن پلی قرار دارد و از روی رودخانه عبور می‌کند.

❶ نشانه‌ی آشکار این دوراهی، یک مجسمه‌ی کوه‌نورد می‌باشد که با دست خود به سمت دماوند اشاره می‌کند. در ابتدای این خروجی، تابلوی آبی‌رنگی هم وجود دارد که تاسیسات سد لار را نشان می‌دهد. وارد این مسیر که شدید، بعد از عبور از پل شاهی و طی چهار کیلومتر به یک دوراهی می‌رسید که هر دو آسفالت هستند. دوراهی سمت چپ (یعنی مسیر مستقیم) به طرف تاسیسات سد لار می‌رود که تابلوی کوچکی نیز جهت را به ما نشان می‌دهد. (معرفی سد لار در جاذبه‌ی شماره‌ی ۱۸ این کتاب آمده است.) دوراهی سمت راست هم به طرف شهر رینه و گوسفندسرا (محل صعود یال جنوبی دماوند) می‌رود. تابلوی هتل آپارتمان دماوند که در روستای آب‌گرم قرار دارد و تابلوی رینه ۱۷ کیلومتر، نشانه‌های دیگر این دوراهی هستند. اگر مسیر سمت راست را ادامه دهید، تا نزدیکی رینه در سمت چپ و راست جاده می‌توانید از این شقایق‌ها لذت ببرید. مسیر مستقیم به طرف سد لار نیز رویشگاه شقایق است.



۱. این پل منتسب به شاه عباس صفوی است. برای اطلاعات بیشتر رجوع کنید به: ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، جلد سوم، ص ۴۰۴.



**مسیر دوم** در جاده‌ی هراز بعد از پلور و روستای آب‌اسک، به منطقه‌ای به نام پل مون در ۷۸ کیلومتری تهران می‌رسید. ۲ نشانه‌ی این منطقه، رستوران سالاری است که در سمت چپ جاده قرار دارد. کنار این رستوران، یک مسیر آسفالت وجود دارد که به صورت شیب‌دار بالا می‌رود. ابتدای این مسیر تابلوی رینه‌ی لاریجان و تابلوی میراث فرهنگی نمایان است. این مسیر بعد از گذر از روستاهای مون و انچه به شهر رینه می‌رسد. در ابتدای مسیر آسفالت می‌توانید دخمه‌های سنگی کافرکلی را در سمت راست خود مشاهده کنید.

به خیابان اصلی رینه که رسیدید، به سمت چپ یعنی جهت جنوب و به سمت مسیر پلور بروید. اکنون شما در دامنه‌ی دماوند و خلاف جهت راه اول در حرکت هستید و می‌توانید شقایق‌ها را ببینید.

**مسیر سوم** جاده‌ی هراز را به سمت امل ادامه دهید. در منطقه‌ی گزنک، قبل از روستای سنگلده، سمت چپ شما یک تابلو نصب شده است که روستای گزانه را با فاصله‌ی یک کیلومتر نشان می‌دهد. ۳ توجه داشته باشید چون باید به سمت چپ جاده تغییر مسیر بدهید، به آرامی سرعت خود را کم کنید. اگر هم تابلو را دیر دیدید، مقداری که جلوتر بروید، محل دور زدن را پیدا می‌کنید. این مسیر آسفالت را که هفت کیلومتر ادامه بدهید، بعد از روستای گزانه به روستای آب‌گرم می‌رسید. از میان روستای آب‌گرم عبور می‌کنید و مسیر را به سمت رینه ادامه می‌دهید. بعد از رسیدن به رینه، مسیر آسفالت شده‌ی رینه را که به سمت جنوب بروید به همان منطقه‌ی شقایق خیز می‌رسید.

راه دوم و سوم برای گردش‌گرانی که از طرف شهر امل می‌آیند، بهتر است و راه اول برای گردش‌گران تهرانی، مسیر مناسب‌تری است.

■ اگر وسیله‌ی شخصی ندارید، در پایانه‌ی شرق تهران، اتوبوس‌های شهرهای شمالی مانند امل را که از جاده‌ی هراز عبور می‌کنند، سوار شوید و با پرداخت کرایه‌ی توافقی (معمولاً نصف کرایه‌ی امل)، کنار مجسمه‌ی کوه‌نورد پلور پیاده شوید و از آنجا با تاکسی‌های خطی که معمولاً در دوراهی رینه منتظر مسافر هستند، یا با راننده‌ی نیسان، لندرو و جیپ‌هایی که معمولاً کوه‌نوردان را به مقاصدشان می‌برند و یا با تاکسی سرویس‌های پلور توافق نمایید که شما را به آنجا ببرند و در ساعت مشخصی هم برای بازگرداندن بیانید. این شماره‌ی اژانس چهارفصل پلور است: ۰۱۱-۴۳۳۴۲۰۷۰. گزینه‌ی دیگر استفاده از تاکسی سرویس‌های روستای آب‌گرم یا شهر رینه است. اگر به هر علت نتوانستید از راه‌های گفته شده به مقصد برسید، در هر منطقه از مختصات ۱ تا ۳ که بودید، با این شماره‌ها تماس بگیرید و موقعیت خود را اعلام کنید: روستای آب‌گرم: تاکسی سواری کوثر ۰۱۱-۴۳۳۵۷۱۹۳، تاکسی سرویس ۰۱۱-۴۳۳۵۷۴۳۴، شهر رینه: تاکسی سرویس ۰۹۳۶-۹۵۶۳۱۰۶. آقای روح‌اله مرادی. ۰۱۱-۴۳۳۵۵۶۰۶

مسئول کافه‌ی کوهستان پلور، آقای محمد عبدالخانی ضمن پذیرایی از شما در محیطی آرام، هم در هماهنگی راهنما و هم در تهیه‌ی وسیله‌ی نقلیه به شما کمک می‌کند.

۰۹۳۶-۳۰۵۱۹۴۴ | ۰۱۱-۴۳۳۴۲۳۸۰ | ۰۹۱۲-۳۲۵۱۹۴۴

آقای مصطفی لاریجانی راهنمای مجرب و قدیمی منطقه، نیز شما را به هریک از جاذبه‌های اطراف می‌رساند:

۰۹۱۲-۳۰۶۸۰۱۱ | ۰۱۱-۴۳۳۵۵۴۱۷



شقایق‌های وحشی دماوند

رویش شقایق‌های وحشی معمولاً از اوایل خرداد آغاز می‌شود و تا اواسط تیر ادامه دارد. البته هر چه به تیر نزدیک می‌شویم گل‌های ارتفاع پایین‌تر یعنی کنار جاده، کم می‌شود و غنچه‌های ارتفاعات بالاتر می‌شکفتد. برای مثال در مردادماه، کنار جاده‌ی پلور به رینه که از دامنه‌ی دماوند می‌گذرد، شقایقی نخواهید دید و برای دیدن آن‌ها باید از راه خاکی به طرف گوسفندسرای احسانی (محل صعود از یال جنوبی به قله‌ی دماوند) بروید.



شقایق‌های وحشی دماوند

روستای آب‌گرم جای بسیار مناسبی برای اقامت شبانه است. توضیحات این مورد در جاذبه‌ی شماره‌ی ۳۴ به طور مفصل بیان شده است. در شهر رینه هم می‌توانید از امکانات اقامتی خانه‌ی محلی، مسافر‌خانه و هتل استفاده نمایید. برای هماهنگی با شماره‌های زیر تماس بگیرید:

آقای حسن فرامرزیور ☎ ۰۹۱۱-۳۲۵۷۰۲۱

آقای مصطفی لاریجانی ☎ ۰۹۱۲-۳۰۶۸۰۱۱ | ۰۱۱-۴۳۳۵۵۴۱۷

محل دماوند شهر رینه، آقای سالاری ☎ ۰۱۱-۴۳۳۵۳۰۰۵ | ۰۹۱۱-۳۲۵۵۵۰۵

به غیر از مواردی که گفته شد، برپایی چادر در طول مسیر نیز برای کسانی که وسایل مناسبی دارند، امکان‌پذیر است، چون شب‌های این منطقه سرد و در برخی مواقع بارانی است. امام‌زاده اسماعیل لار نیز با در نظر گرفتن توضیحات مربوط به معرفی امام‌زاده اسماعیل، مکان مناسبی برای شب‌مانی است. قرارگاه کوه‌نوردی پلور نیز که زیر نظر فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی فعالیت می‌کند، با هماهنگی قبلی، برای اقامت مناسب است: قرارگاه کوه‌نوردی پلور ☎ ۰۱۱-۴۳۳۴۲۸۰۱-۴



■ در سمت چپ شما یعنی جهت غرب که به دامنه‌ی دماوند نزدیک‌تر است، مناطقی را می‌بینید که پوشش گل آن‌ها بیشتر است، از این رو سعی کنید سمت چپ را برای اطراق انتخاب نمایید.



■ در انتخاب مکان اقامت عجله نکنید. ابتدا چند کیلومتر جلو بروید و بهترین جا را در نظر گرفته و در بهترین مکانی که از قبل انتخاب کرده‌اید، توقف کنید.

■ جایی توقف نمایید که شانه‌ی خاکی جاده بیشتر باشد، حتی اگر مجبور شدید مقداری پیاده‌روی کنید. هم‌چنین بلافاصله بعد از پیچ‌ها پارک نکنید، چون این مسیر باریک است و در روزهای تعطیل شلوغ می‌شود و امکان برخورد با خودروهای دیگر افزایش می‌یابد.

■ به هیچ عنوان با خودرو وارد محدوده‌ی گل‌ها نشوید. متأسفانه به دلیل بی‌توجهی برخی افراد، در بعضی از قسمت‌ها شاهد از بین رفتن پوشش گیاهی و تخریب زیستگاه این گل هستیم که عنایت بیشتر گردش‌گران را می‌طلبد. زیبا بودن این شقایق‌ها به بودن آن‌ها در کنار هم است. چیدن آن‌ها علاوه بر اینکه هیچ جذابیتهایی ندارد، بلافاصله باعث خشک شدن آن‌ها می‌گردد و به تدریج این پوشش طبیعی زیبا را از بین می‌برد. ■ اگر قصد دارید تمام روز را آنجا بمانید، حتماً به فکر سایه‌بان باشید، چون در آنجا هیچ درختی پیدا نمی‌کنید.



■ حتماً آب آشامیدنی با خودتان ببرید. البته در آن حوالی چشمه‌ی آب وجود دارد ولی پیدا کردن آن برای شما مشکل است و با توجه میزان بارش سالانه ممکن است برخی چشمه‌ها خشک شده باشند.

■ لازم به ذکر است شقایق دماوند بسیار بزرگ و زیباست، ولی بوی مطبوعی ندارد و ممکن است در صورت بوییدن مسمم‌کننده باشد.

■ با توجه به نزدیکی این جاذبه با چند جاذبه‌ی گردشگری دیگر، می‌توانید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که در یک روز چند جاذبه را با هم ببینید.

■ از رینه که به طرف شقایق‌ها حرکت می‌کنید، در قسمت‌هایی که به جاده‌ی هراز اشراف دارید، در جهت شرق می‌توانید روستای آب‌اسک و تونل تکاور را مشاهده نمایید. با کمی دقت در محل بالای تونل می‌توانید دهانه‌ی غار اسک را از این فاصله ببینید.

■ علاوه بر مناطق بیان شده، ارتفاعات روستاهای واقع در کمربند کوهپایه‌ای قله‌ی دماوند و نیز رویشگاه شقایق وحشی است. در مناطق مختلف چند نوع شقایق دیگر نیز می‌رویند که هر کدام مشخصات ظاهری متفاوتی دارند. شقایق گل درشت، شقایق لب‌تیز و خشخاش کبیر از مهم‌ترین آن‌ها هستند.





# سد لار امامزاده اسماعیل و دشت ورارو

■ فاصله‌ی سد لار تا آمل: ۱۰۸ کیلومتر

■ فاصله‌ی سد لار تا تهران: ۷۳ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، پیاده‌روی، پیمایش رودخانه، دوچرخه‌سواری

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- |   |   |
|---|---|
| ۱ ▶ مختصات: $35^{\circ}52'08''N - 52^{\circ}03'03''E$ | ۶ ▶ مختصات: $35^{\circ}57'45''N - 52^{\circ}00'22''E$ |
| ۲ ▶ مختصات: $35^{\circ}52'12''N - 52^{\circ}02'31''E$ | ۷ ▶ مختصات: $35^{\circ}51'18''N - 52^{\circ}03'23''E$ |
| ۳ ▶ مختصات: $35^{\circ}52'45''N - 52^{\circ}02'39''E$ | ۸ ▶ مختصات: $35^{\circ}53'05''N - 52^{\circ}01'33''E$ |
| ۴ ▶ مختصات: $35^{\circ}56'53''N - 52^{\circ}02'05''E$ | ۹ ▶ مختصات: $35^{\circ}53'49''N - 52^{\circ}00'26''E$ |
| ۵ ▶ مختصات: $35^{\circ}57'31''N - 52^{\circ}03'03''E$ |   |





برای رسیدن به سد لار، همان‌طور که در معرفی دشت شقایق‌های وحشی اشاره شد، از پلور به سمت چپ، از جاده‌ی اصلی جدا شده و مسیر آسفالت را ادامه می‌دهیم تا بعد از حدود یازده کیلومتر به ساختمان تاسیسات سد لار برسیم. از دوراهی پلور که وارد جاده‌ی سد شدید، تا ابتدای جاده‌ی خاکی امامزاده اسماعیل، هفت کیلومتر راه آسفالت دارید.



۱۲ ▶ این دوراهی که سمت چپ شما قرار دارد، با یک تابلوی سفید رنگ‌ورورفته که آستانه‌ی مقدس امامزاده اسماعیل را نشان می‌دهد، مشخص شده است. طول مسیر خاکی حدود دو کیلومتر است که با یک پیاده‌روی نیم‌ساعته به امامزاده می‌رسید. ۱۳ ▶

کم‌تر از دو کیلومتر بعد از دوراهی امامزاده اسماعیل، سمت راست شما دوراهی خاکی دیگری وجود دارد که به سمت یال غربی صعود به دماوند و پناهگاه سیمرغ می‌رود. یک تابلوی متعلق به وزارت جهاد و تابلوی مبهم دیگری که روی آن نوشته «به سمت پناهگاه سیمرغ» سر این دوراهی وجود دارد. ۱۴ ▶ وارد جاده‌ی خاکی که شوید و ۱۳ کیلومتر در مسیری نامناسب برانید، به دوراهی دیگری می‌رسید. ۱۵ ▶ که سمت راست آن به طرف پارکینگ پناهگاه سیمرغ ۱۶ ▶ می‌رود و سمت چپ بعد از سه کیلومتر به دشت ورارو می‌رسد. ۱۷ ▶

در صورت استفاده از وسایل عمومی، در پایانه‌ی شرق تهران، اتوبوس‌های شهرهای شمالی مانند آمل را که از جاده‌ی هراز عبور می‌کنند، سوار شوید و با پرداخت کرایه‌ی توافقی (معمولاً نصف کرایه‌ی آمل)، در پلور کنار مجسمه‌ی کوه‌نورد پیاده شوید و طبق توضیحات ارائه شده در بخش چگونه برویم جاذبه‌ی شماره‌ی ۱۷ در همین کتاب، وسیله‌ی نقلیه را هماهنگ کنید. یادتان باشد برای دشت ورارو حتماً باید از نیسان و یا خودروهای شاسی‌بلند استفاده نمایید.

اگر اهل کوه‌پیمایی هستید، از پلور نیز می‌توانید از مسیر رودخانه‌ی لار به سمت امامزاده اسماعیل پیاده‌روی کنید. از کنار مجسمه‌ی کوه‌نورد پلور که حدود یک کیلومتر در کنار جاده‌ی آسفالت راه بروید، به پل شاهی می‌رسید. ۱۸ ▶ که رودخانه‌ی لار از زیر آن عبور می‌کند. در این قسمت، خود را به کنار رودخانه می‌رسانید و در جهت شمال - شمال غربی در مجاورت رودخانه و خلاف جریان آب به راه خود ادامه می‌دهید. از کنار پل شاهی تا امامزاده اسماعیل ۲/۵ کیلومتر راه پیش رو دارید. توجه داشته باشید این مسیر برای افراد مبتدی مناسب نیست و در مناطقی شاید مجبور شوید از عرض رودخانه عبور کنید.



از کنار در ورودی تاسیسات سد،  مسیری خاکی جدا می‌شود که از تاریخ ۱۵ خرداد تا اواخر شهریور قابل تردد است. با این توضیح که هر سال بسته به میزان بارش، تاریخ باز شدن مسیر و اجازه‌ی تردد متغیر است. اگر اوایل خرداد یا اواخر شهریور قصد سفر دارید، حتماً از قبل با اداره‌ی کل محیط زیست استان تهران  ۵ الی ۰۲۱-۷۷۳۵۵۷۸۱ تماس

بگیرید و از باز بودن مسیر مطمئن شوید. از اینجا تا پاسگاه محیط‌بانی سد لار  ۲/۵ کیلومتر راه دارید که بعد از هماهنگی می‌توانید تا کناره‌ی سد بروید. در ادامه‌ی همین جاده، با خودروهای دودیفرانسیل، در صورتی که تجربه‌ی رانندگی در مسیرهای رودخانه‌ای را داشته باشید، می‌توانید تا قسمت اصلی دشت لار برانید. اگر قصد ماهی‌گیری در سد لار را دارید، می‌توانید با اطمینان از شروع فصل صید از طریق شماره‌ای که گفتیم، اقدام نمایید. البته لازم به ذکر است که مجوز صید ماهی در سد لار، علاوه بر پاسگاه محیط‌بانی دلیچای، در پاسگاه کمردشت مستقر در ورودی غربی دریاچه‌ی لار، پاسگاه محیط‌بانی پلور واقع در پلور  ۰۱۱-۴۳۳۴۲۴۴۱، اداره‌ی محیط زیست تهران واقع در تهران پارس، ابتدای جاده‌ی آبعلی، پارک سرخه حصار و سازمان محیط زیست استان تهران واقع در ضلع شمالی اتوبان حکیم، بین بزرگراه شیخ فضل‌اله و یادگار امام و پارک پردیسان صادر می‌شود و شما باید مبلغی را در ازای مجوز صید تعداد محدودی ماهی بپردازید. صید ماهی فقط با قلاب ماهی‌گیری مجاز بوده و شنا و قایق‌سواری در این سد ممنوع است.





سد لار

امامزاده اسماعیل لار، غیر از فصل سرما، مخصوصاً در فصل رویش شقایق‌های دماوند در کنار بستر رودخانه، محل مناسبی برای بازدید است. زائر سرا، فضای وسیع مناسب، وفور نسبی آب در رودخانه‌ی زیبای لار، سرویس بهداشتی و آب آشامیدنی از دیگر امکانات این مکان تفریحی- زیارتی است.



امامزاده اسماعیل لار



عبور از رودخانه‌ی لار که تقریباً جهت شرقی - غربی دارد، از جهت غرب امامزاده اسماعیل تا نزدیکی سد لار و از جهت شرق امامزاده که تا پلور ادامه دارد، در گرمای تابستان پیشنهاد مناسبی است. البته چون راه پاکوبی در این مسیر وجود ندارد، داشتن تجربه‌ی کافی ضروری است.

کشیه‌ی سنگی کوچکی در جنوب غربی امامزاده و نزدیکی رودخانه وجود دارد که نشانه‌ی قدمت این منطقه و وجود شکارگاه در گذشته می‌باشد. آبشار لار که از درون سنگی شبیه گوشواره جریان می‌یابد، از دیدنی‌های دیگر این منطقه‌ی زیباست.



آبشار سنگی لار

دشت ورارو، دشتی زیبا با جویبار دائمی است که از جویبارهای ارتفاعات دیوآسیاب (از جهت غرب) و ورارو (از جهت شمال) سیرآب می‌گردد و یک جویبار بزرگ‌تر را تشکیل می‌دهند که به سمت جنوب می‌رود و در نهایت به سد لار می‌ریزد. راه خاکی، بعد از این جویبار نیز ادامه دارد که تا انتهای دره‌ی روبه‌رویی که ترشک‌چال نام دارد، کشیده شده است. با توجه به نزدیکی راه، مکان مناسبی برای برنامه‌های یک‌روزه به شمار می‌آید که البته با توجه به امکانات جای وسیع و آب فراوان، انجام برنامه‌های شب‌مانی نیز توصیه می‌گردد. این دشت، شروعی مناسب برای اجرای برنامه‌ی پیاده‌روی دشت ورارو به سمت روستای یالرود و دشت ورارو به چشمه‌ی آب معدنی ترشک‌چال یا دیوآسیاب است که توضیح آن در صفحات بعدی آمده است.



دشت ورارو

امامزاده اسماعیل لار، سه اتاق به عنوان زائر سرا دارد و البته اطراف امامزاده فضای وسیعی وجود دارد که برای چادر زدن بسیار مناسب است. برای رزرو اتاق و احتمالاً هماهنگی وسیله‌ی نقلیه از پلور به امامزاده اسماعیل می‌توانید با خادم امامزاده، آقای میرزایی ☑ ۰۹۱۱-۹۱۹۰۶۵۶ هماهنگ نمایید. سرویس بهداشتی، آب آشامیدنی و فضای مناسب از دیگر امکانات این امامزاده است. اطراف سد لار و در محدوده‌ی دشت ورارو هم می‌توانید چادر برپا کنید. اگر قصد ماندن در منطقه را ندارید، می‌توانید از امکانات اقامتی شهر رینه استفاده کنید. برای این منظور بخش کجا بمانیم معرفی دشت شقایق‌های وحشی را مطالعه کنید.



■ در فصول سرد سال درهای امامزاده اسماعیل باز هستند و در صورتی که راه آسفالت تا دوراهی امامزاده باز باشد، می‌توانید بقیه‌ی راه را پیاده بیاید و در هوای آفتابی حسابی برف‌بازی کنید. درست است که سطح این برنامه گل‌گشت است، اما چهره‌ی طبیعت در زمستان بسیار خشمگین است. حتماً وسایل یک برنامه‌ی زمستانه مانند کفش مناسب، گتر، دستکش، کلاه، جوراب اضافه، لباس ضد باد، لباس پلار و شلوار ضد آب به همراه داشته باشید. حتماً هنگام خروج از امامزاده، از بسته شدن درها مطمئن شوید. با توجه به باد، برف و باران شدید منطقه، در صورت رعایت نکردن این نکته ممکن است به فرش‌ها و حتی ساختمان امامزاده و اتاق‌های آن آسیب وارد شود.



■ برای بازدید از تاج سد می‌توانید از قبل با شرکت آب منطقه‌ای تهران واقع در بلوار کشاورز، خیابان حجاب هماهنگ نمایید. هماهنگی و گرفتن مجوز، از طریق تارنمای این شرکت نیز امکان‌پذیر است.

☎ ۰۲۱-۸۸۹۶۱۷۲۲ 📧 [www.thrw.ir](http://www.thrw.ir)

# دشت وَرارو به روستای یالرود

# ۱۹

■ فاصلهی دشت ورارو تا آمل: ۱۲۰ کیلومتر

■ فاصلهی دشت ورارو تا تهران: ۸۵ کیلومتر

■ سطح برنامه: کوهنوردی سنگین، پیمایش رودخانه

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- |   |   |
|---|---|
| ۱ ▶ مختصات: $35^{\circ}58'01''N - 52^{\circ}00'20''E$ | ۵ ▶ مختصات: $36^{\circ}01'47''N - 51^{\circ}53'18''E$ |
| ۲ ▶ مختصات: $35^{\circ}59'12''N - 52^{\circ}00'44''E$ | ۶ ▶ مختصات: $36^{\circ}02'11''N - 51^{\circ}52'48''E$ |
| ۳ ▶ مختصات: $36^{\circ}00'20''N - 51^{\circ}58'03''E$ | ۷ ▶ مختصات: $36^{\circ}03'48''N - 51^{\circ}50'14''E$ |
| ۴ ▶ مختصات: $36^{\circ}00'54''N - 51^{\circ}54'42''E$ | ۸ ▶ مختصات: $36^{\circ}08'22''N - 51^{\circ}50'30''E$ |





مسیر دسترسی به دشت ورارو که یکی از بهترین دشت‌های محدود‌هی لار است، در قسمت معرفی دشت ورارو بیان شده است.



در ابتدای دشت سیصد متر قبل از رسیدن به رودخانه، در سمت راست و به جهت شمال، یک دوراهی خاکی دیده می‌شود. ششصد متر که در این جاده بپیمایید، در انتهای آن در نزدیکی جویباری که از سمت شمال می‌آید، جاده تمام می‌شود. ۱ این جویبار، بهترین نشانه‌ی ما برای شروع مسیر و بهترین راهنمای ما برای ادامه‌ی مقدار زیادی از برنامه است. در مجاورت این رودخانه‌ی کوچک به سمت شمال و خلاف جریان حرکت آب در راه پاکوب، مسیر پیاده‌روی را آغاز کنید تا بعد از طی حدود ۲/۵ کیلومتر به دوراهی برسید. اکنون روبه‌روی خود یک گوسفندسرای کوچک مشاهده می‌کنید. ۲ دره‌ی سمت چپ را که جهت غربی دارد پیش بگیرید و راه خود را از کنار رودخانه ادامه دهید. بیشتر مسیر به سمت غرب است و گاهی نیز برای مدت کمی به سمت شمال تغییر مسیر می‌دهید که البته این تغییر مسیر، در صورتی که جویبار را دنبال کنید خود به خود انجام می‌گیرد و نگرانی در این مورد نخواهید داشت. از مختصات شماره‌ی ۲، پنج کیلومتر دیگر که در مسیر حرکت کنید، بعد از عبور از برف‌چال‌های بزرگ و دائمی، به یک برکه‌ی کوچک آب می‌رسید که مکان مناسبی برای شب‌مانی، در حد چند چادر وجود دارد. ۳ بعد از ۵/۵ کیلومتر دیگر، به یکی از هیجان‌انگیزترین قسمت‌های برنامه می‌رسید. تنگه‌ای زیبا که رودخانه‌ای زلال در آن جریان دارد و مجبورید از داخل آب عبور کنید. طول این تنگه حدود دویست متر است و بعد از تنگه، دشت وسیعی به نام چیکرو نمایان می‌شود که یکی از پیشنهادها برای برپایی چادرهای شب‌مانی است. ۴ البته قبل از این تنگه‌ی طولانی، تنگه‌ی کوچک‌تری هم در مسیر دیده می‌شود.





زمانی که وارد دشت چیکرو شدید، در سمت چپ خود و جهت جنوب، یک راه جیپ‌رو را مشاهده می‌کنید که محل تردد وسایل نقلیه‌ی عشایر محترم منطقه است. این مسیر به سمت دیوآسیاب می‌رود.



تنگه‌ی وِزارو به یالرود

از انتهای تنگه، مسیر کنار رودخانه‌ی اصلی را ادامه دهید و سه کیلومتر دیگر بپیمایید تا جایی که مسیر رودخانه به جهت جنوب غربی تغییر می‌کند. ▶ **۵** اینجا با ارتفاع ۳۴۳۷ متری، جایی است که باید با این جویبار، که از ابتدای مسیر همراه شما بوده است، خداحافظی کنید و ارتفاع روبه‌روی خود را که در جهت غربی واقع شده است، تا رسیدن به گردنه در ارتفاع ۳۵۹۰ متری بالا روید. ▶ **۶** (از این گردنه که بعضی آن را «گردنه‌ی خاص» نام نهاده‌اند، به سمت راست خود که بنگرید قله‌ی زیبای چپکرو را مشاهده کنید. ظاهراً مسیر صعود به این قله از جبهه‌ی غربی، از گرمابدر شروع می‌شود و بعد از گذر از دره‌ی آب‌سفید و منطقه‌ی سرخک به این گردنه رسیده و به سوی قله ختم می‌شود. برای رسیدن به قله از این نقطه، به طور تقریبی در شرایط معمولی سه ساعت زمان لازم است.) سمت دیگر گردنه، ابتدای دره‌ی یالرود است که با شیب تندی به سمت پایین همراه است. این شیب تند را که تقریباً راه پاکوبی ندارد، ادامه دهید تا به کف دره برسید و مسیر رودخانه را در جهت موافق جریان آب پیش بگیرید. پس از طی شش کیلومتر از ابتدای گردنه‌ی یالرود (گردنه‌ی خاص)، به جایی به نام پاکبود می‌رسید که در آنجا یک گوسفندسرا و کلبه مشاهده می‌کنید. ▶ **۷** یکی از مکان‌های مناسب برای شبنامی همین منطقه‌ی پاکبود است. از پاکبود تا روستای یالرود، ده کیلومتر مسافت دارید و انتهای راه با قرار گرفتن در جاده‌ی در حال ساخت، به یالرود می‌رسید. ▶ **۸** در روستای یالرود استراحت کنید و از طریق خودروهای خطی یالرود - بلده و یا اجاره‌ی نیسان به شهر بلده بروید و طبق توضیحات ارائه شده در معرفی شهر بلده خود را به تهران برسانید.



هر کدام از مختصات‌های ارائه شده از شماره‌ی ۱ تا شماره‌ی ۵ و همچنین مختصات شماره‌ی ۷، برای شبمانی و چادر زدن مناسب هستند. بسته به زمانی که برای این برنامه در نظر گرفته‌اید، می‌توانید هر کدام از این موارد را انتخاب کنید. در شهر بلده می‌توانید سویت‌های اقامتی بیابید. اگر بعد از این برنامه‌ی سنگین، حس و حالی برای گشت و گذار داشتید، می‌توانید از روستای یوش، زادگاه شاعر معاصر، نیما یوشیج بازدید کنید. ضمن اینکه برای اقامت در این روستا و شهر بلده می‌توانید خانه‌ی محلی اجاره کنید. اطلاعات بیشتر را در معرفی شهر بلده و روستای یوش مطالعه نمایید.



تنگه‌ی چپکرو

■ در انتخاب وسیله‌ی نقلیه دقت کنید، به این دلیل که فقط خودروهای پر قدرت و کمک‌دار قادر به حرکت در این مسیرها می‌باشند.

■ بعد از رسیدن به بلده و استراحتی کوتاه، از دیدنی‌های شهر بازدید کنید. برای بازگشت به تهران می‌توانید از قبل بلیط اتوبوس رزرو کنید. اگر موفق به این کار نشدید، تا جاده‌ی هراز و

یا چالوس در بست بگیرید و از آنجا با خودروهای راهی به تهران بازگردید. برای اطلاع از ساعت حرکت اتوبوس بلده به تهران و برعکس، به قسمت معرفی بلده (جاذبه‌ی شماره‌ی ۵۳) مراجعه نمایید.





■ در بیشتر مسیر، شما در دره‌ی جنوبی خط‌الرأس دوخواهرون قرار دارید که به ترتیب از شرق به غرب قلل ورارو، سه‌سنگ شرقی، سه‌سنگ غربی، تخته‌ی برفی، مخروطه‌سر (ناقوس) دوخواهرون و چیکرو قرار دارند. علاقه‌مندان به برنامه‌های کوه‌نوردی سنگین، می‌توانند این برنامه را هم از روستای وارنگرود آغاز کنند و با صعود به اولین قله‌ی غربی این خط‌الرأس تا انتهای آن بروند و در دشت ورارو و یا دشت دریوک، برنامه‌ی خود را پایان دهند. یا اینکه برنامه‌ی خود را از دشت دریوک یا ورارو آغاز کرده و با فتح آخرین قله، به سمت دشت لار و روستای وارنگرود بروند.





# چشمه‌ی آب معدنی دیوآسیاب (ترشك چال)

۲۰

■ فاصله‌ی دشت ورارو تا آمل: ۱۲۰ کیلومتر

■ فاصله‌ی دشت ورارو تا تهران: ۸۵ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، کوه‌پیمایی سبک، دوچرخه‌سواری

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم



- ۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}57'45''N - 52^{\circ}00'22''E$
- ۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}57'44''N - 52^{\circ}00'09''E$
- ۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}58'55''N - 51^{\circ}55'23''E$
- ۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}59'01''N - 51^{\circ}55'08''E$
- ۵ ▶ مختصات:  $35^{\circ}56'06''N - 51^{\circ}56'50''E$
- ۶ ▶ مختصات:  $35^{\circ}58'36''N - 51^{\circ}56'25''E$



یکی از راه‌های دسترسی به چشمه‌ی آب‌معدنی دیوآسیاب، مسیر دشت ورازو است. همان‌گونه که در معرفی دشت ورازو گفته شد، خود را به این دشت برسانید **۱۱** و با توجه به توضیحات شرح سفر، مسیر را تا چشمه‌ی دیوآسیاب ادامه دهید.



مسیر دوم دسترسی به این چشمه به این گونه است که مطابق با آنچه در معرفی سد لار گفته شد، خود را به جاده‌ی دشت لار برسانید و بعد از عبور از پاسگاه محیط‌بانی دلیچای، مسیر را حدود ۱۳ کیلومتر به طرف دشت لار ادامه دهید. **۱۵** قبل از عبور از رودخانه، مسیر سمت شمال را ادامه دهید تا به چشمه‌ها برسید. با توجه به اینکه هر دوی این مسیرها برای خودروهای دودیفرانسیل مناسب است، برای اجاره‌ی خودرو مناسب، مطابق توضیحات ارائه شده در بخش چگونه برویم معرفی دشت شقایق‌های وحشی دماوند عمل نمایید. برای رسیدن به دیوآسیاب، بیشتر از مسیر دوم استفاده می‌شود.



دشت ورازو محل تلاقی دو رود کوچک است. یکی از رودها از دره‌ی شمال و دیگری از دره‌ی غربی سرچشمه می‌گیرد. راه ما پس از عبور از رودخانه، **۱۲** دره‌ی غربی است که ابتدای آن در سمت چپ خود چادرهای عشایری را مشاهده می‌کنیم. نکته‌ی جالب توجه اینکه این عشایر از انرژی خورشیدی استفاده می‌کنند. راه ماشین‌رو در این مسیر ادامه



دارد و البته عبور از رودخانه، کار ماشین‌های دودیفرانسیل و پرقدرت است. مسیر را در جاده‌ی خاکی یا از مجاورت رودخانه و خلاف جهت جریان آب ادامه می‌دهیم. طول

جاده‌ی خاکی تا کنار چشمه‌ی آب معدنی، ده کیلومتر است که با شیبی ملایم شروع می‌شود و قبل از گردنه کمی تندتر شده و بعد از گردنه به آن سمت سرازیر می‌شود و در نزدیکی چشمه‌ی اول دوباره کمی شیب می‌گیرد. پانصد متر بالاتر از چشمه‌ی اول، استخر آب معدنی وجود دارد که می‌توانید در آنجا تنی به آب بزنید. این جاده بعد از چشمه هم تا محل بعدی اسکان عشایر ادامه دارد. ۱/۵ کیلومتر قبل از چشمه، در سمت چپ، دوراهی خاکی است که تا سد لار ادامه دارد. کم‌تر از دو کیلومتر قبل از دوراهی سد لار ۶، راهی جیپ‌رو به سمت راست شما و جهت شمال جدا می‌شود که بعد از عبور از گردنه، به دشت چپکرو و مسیر وارو به یالرود می‌رسد.



چشمه‌ی دیوآسیاب

ابتدای دشت ورارو، اطراف مختصات شماره‌ی ۲ و اطراف چشمه‌ی دیوآسیاب، برای چادر زدن پیشنهاد می‌شود.



کجا بمانیم؟

آب این چشمه به هیچ عنوان آشامیدنی نیست، ضمن اینکه بوی خوشایندی هم ندارد. استشمام مداوم این بو باعث سوزش گلو و چشم، سردرد، تهوع و حتی خفگی می‌گردد. البته با توجه به معدنی بودن برای برخی بیماری‌های پوستی و مفصلی مناسب است.



نکات کلیدی

از دره‌ای که چشمه‌ی دیوآسیاب در آن قرار گرفته است، راهی وجود دارد که جهت تقریبی جنوب را پیش گرفته و تا نزدیک سد لار و مناطق شمال شرقی دشت لار پیش می‌رود.



■ اگر خواستید با عشایر محترم منطقه خوش و بشی کنید و یا اینکه نشانی مسیر را بپرسید و مطمئن شوید، ابتدا باید اعتماد سگ‌های نگهبان سیاه‌چادرها را جلب کنید. البته فکر نکنید که با نشان دادن مقداری نان خشک یا یک تکه استخوان، می‌توانید اعتماد آن‌ها را به دست آورید. کلید اعتماد آن‌ها یا نزدیک نشدن به محدوده‌ی تعریف شده در ذهن سگ‌هاست یا گرفتن دستور از اهالی سیاه‌چادر. به همین خاطر اگر بیرون از چادرها کسی نیست که شما را ببیند و مراقبتان باشد، از دور صاحب بُنه را صدا بزنید. البته زودتر از آنکه صدای شما به جایی برسد، صدای پارس سگ‌ها این اعلام خطر را به صاحب خود می‌رساند، ولی شما این احتیاط موکد را انجام دهید. با همه‌ی این‌ها، حتماً مطلب بیان شده در قسمت بیشتر بدانیم جاذبه‌ی شماره‌ی ۸ را در مورد نحوه‌ی رویارویی با سگ مطالعه کنید.



مسیر چشمه‌ی دیوآسیاب

■ آب این چشمه به رنگ آبی فیروزه‌ای و بسیار سرد است. احیاناً اگر قصد دارید تنی به آب بزنید بسیار مراقب باشید که به خاطر سردی آب عضلاتتان نگیرد، هرچند این کار توصیه نمی‌شود. به گفته‌ی عشایر بومی منطقه، عمق این حوضچه بیش از بیست متر است.

■ این چشمه را به نوعی می‌توان همزاد چشمه‌های پلکانی باداب‌سورت دانست. این چشمه‌ی تراورتن‌ساز، ترکیبات رسوبی زیبایی از خود به جا گذاشته است که به عنوان یک پدیده‌ی زمین‌شناسی و ژئوتوریستی مطرح است. بر همگان لازم است مراقب ترکیبات رسوبی این چشمه و چشمه‌های کوچک‌تر اطراف باشند تا مانند چشمه‌ی باداب‌سورت شاهد تخریب روزبه‌روز آن‌ها نباشیم. شکل دایره‌ای بسیار



زیبای این چشمه نیز قابل تأمل است. در راه رسیدن به این چشمه نیز به چند چشمه‌ی کوچک‌تر برمی‌خوریم که به علت نزدیکی به قله‌ی دماوند همگی آن‌ها متأثر از این قله‌ی آتش‌فشانی هستند.

در مدخل حوضچه حفره‌هایی به چشم می‌خورد که مانند غار ادامه دارند و آب از درون آن‌ها بیرون می‌آید. نزدیک شدن به این حفره‌ها بسیار خطرناک است. پرنده‌هایی که برای نوشیدن آب به این حفره‌ها نزدیک می‌شوند، بر اثر شدت گاز گوگرد از بین می‌روند.

## چشمه تسمیه

به گفته‌ی عشایر بومی منطقه، علت انتخاب نام آسیاب برای آن چشمه این است که در یکی از حفره‌های مدخل حوضچه، دو سنگ بزرگ روی هم قرار دارند که صدای به هم خوردن این سنگ‌ها دائماً به گوش می‌رسد. تشبیه این دو سنگ به سنگ زیرین و سنگ فوقانی آسیاب، علت انتخاب این نام بوده است. کلمه‌ی دیو هم که جنبه‌ی افسانه‌ای دارد به این خاطر انتخاب شده که ورود به این حفره‌ها بسیار خطرناک است و کسی تا به حال نتوانسته داخل آن شود و این کلمه حکایت از ترسناک بودن این حفره‌ها دارد.





مسیر دیوآسیاب

# ۲۱ آبشار یخی دماوند

■ فاصله‌ی گوسفندسرا تا آمل: ۱۱۵ کیلومتر

■ فاصله‌ی گوسفندسرا تا تهران: ۸۰ کیلومتر

■ سطح برنام‌ه: کوه‌نوردی سنگین

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم



۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}54'05''N - 52^{\circ}06'34''E$

۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}55'50''N - 52^{\circ}06'32''E$





این آبشار تمام‌یخ که تنها آبشار در ایران است که تمام سال یخ‌بسته است، در ارتفاع ۵۱۰۰ متری مسیر یال جنوبی دماوند (مسیر بارگاه سوم) که کوتاه‌ترین و آسان‌ترین یال صعود به قله‌ی دماوند می‌باشد، قرار دارد. دلیل به وجود آمدن این آبشار که حدود هفت متر ارتفاع و سه متر قطر دارد، ذوب شدن برف‌های گودال بالای آن است که به هنگام



گرمای ظهر تابستان، راه آبی باریکی را به وجود می‌آورد و از کنار آبشار یخی عبور می‌کند. این آب، مدت کوتاهی دوام می‌آورد و بلافاصله منجمد می‌شود. برای دیدن این آبشار باید مهارت کوه‌پیمایی در ارتفاعات را داشته باشید. تمامی کوه‌نوردانی که دماوند را از این مسیر صعود می‌نمایند، از فاصله‌ی چند ده متری این آبشار عبور می‌کنند. توضیح دسترسی دقیق به این آبشار را به همراه توضیحات ضروری دیگر در کتاب‌ها و گزارشات تخصصی کوه‌نوردی بخوانید.

قرارگاه کوه‌نوردی پلور، گوسفندسرای احسانی ❶ و بارگاه سوم، ❷ مکان‌هایی هستند که معمولاً کوه‌نوردان برای شب‌مانی در نظر می‌گیرند. بارگاه سوم یک جان‌پناه قدیمی کوچک و یک پناهگاه بزرگ و مجهز دارد که البته چون امکان رزرو میسر نیست، ناچارید که چادر به همراه داشته باشید.



شماره‌ی تماس قرارگاه کوه‌نوردی پلور، برای هماهنگی احتمالی: ۰۱۱-۴۳۳۴۲۸۰۱ ☎ امکانات اقامتی شهر رینه که نزدیک‌ترین شهر به قله‌ی دماوند است قبل یا بعد از اجرای این برنامه گزینه‌ی دیگری برای شب‌مانی است. برای اقامت در رینه و استفاده از راهنما جهت بازدید از آبشار یخی می‌توانید با این شماره‌ها تماس بگیرید: کافه کوهستان پلور ☎ ۰۹۱۲-۳۲۵۱۹۴۴، آقای حسن فرامرزیور ☎ ۰۹۱۱-۳۲۵۷۰۲۱، مصطفی لاریجانی ☎ ۰۹۱۲-۳۰۶۸۰۱۱





# ۲۲ روستای لاسم، آبشار آبمراد

■ فاصله تا آمل: ۱۰۷ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۷۸ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، کوه‌پیمایی، کوه‌پیمایی سبک، پیمایش  
رودخانه، فرود از آبشار، دوچرخه‌سواری، غارنوردی

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم



- ۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}50'15''N - 52^{\circ}04'33''E$
- ۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}48'26''N - 52^{\circ}10'40''E$
- ۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}48'16''N - 52^{\circ}10'30''E$
- ۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}48'29''N - 52^{\circ}11'53''E$
- ۵ ▶ مختصات:  $35^{\circ}48'23''N - 52^{\circ}11'57''E$
- ۶ ▶ مختصات:  $35^{\circ}48'03''N - 52^{\circ}10'22''E$
- ۷ ▶ مختصات:  $35^{\circ}49'39''N - 52^{\circ}08'35''E$





برای رسیدن به این منطقه، حدود ۳ کیلومتر بعد از پلور، سمت راست جاده بر سر یک دوراهی، تابلوی سبز رنگی نصب شده که روی آن عبارت لاسم - فیروزکوه دیده می‌شود و جهت آن سمت راست را نشان می‌دهد. ۱ تابلوی خوش‌منظره‌ای نیز ورود شما را به روستای توریستی و بیلاقی لاسم گرامی می‌دارد. این مسیر که توسط پلی از روی رودخانه‌ی هراز رد می‌شود، بعد از گذر از روستاهای زیار، لاسم، زرمان، وزنا، نجفدر، بهان، آسور، اندریه، وشتان، ارجمند و سله‌بن به جاده‌ی فیروزکوه، در محدوده‌ی ده کیلومتری شهر فیروزکوه می‌رسد. پس از طی پانزده کیلومتر در این مسیر، به روستای زیبای لاسم می‌رسیم. برای رسیدن به آبشار آبمراد، که به آن آبشار آرزوها نیز می‌گویند، سه‌راه وجود دارد.

**مسیر اول** وقتی به کیلومتر دوازده جاده‌ی لاسم رسیدید ۲ در سمت راست خود و در جهت جنوب، دره‌ای را مشاهده می‌کنید که آبشار درون صخره‌های آن قرار دارد. می‌توانید در جایی از جاده که شانه‌ی خاکی بیشتری دارد توقف نمایید و مسیری را که شیب کم‌تری به سمت رودخانه دارد، انتخاب کنید. به بستر رودخانه که رسیدید، با عبور از رودخانه در ابتدای دره‌ی آبمراد قرار می‌گیرید که بستر رودخانه‌ای با سنگ‌ریزه و ماسه، این دره را کاملاً متمایز کرده است. ۳ برای عبور از رودخانه دنبال پلی باشید که به صورت موقتی ساخته شده است و اگر پل خراب شده باشد، باید به آب بزنید.

**مسیر دوم** یک کیلومتر مانده به روستا، در سمت راست یک مسیر خاکی می‌بینید که به سمت غرب روستا و تاسیسات پرورش ماهی می‌رود. ۴ سر این دوراهی یک بنای بتنی کوچک وجود دارد که ظاهراً تاکسی سرویس لاسم است (البته گاهی اوقات به ویژه در فصول سرد سال، این راه به وسیله‌ی زنجیری مسدود است). گرچه از تاسیسات پرورش ماهی به بعد، این راه حدود ۱/۵ کیلومتر به موازات رودخانه و در جهت حرکت آب ادامه دارد، اما پیشنهاد می‌کنیم که خودروی خود را اطراف روستا و کنار کارگاه پرورش ماهی، پارک کنید و مسیر پاکوب را ادامه دهید. مطمئن باشید از عمل کردن به این پیشنهاد ضرر نمی‌کنید. در این صورت با کم‌تر از دو کیلومتر پیاده‌روی کنار رودخانه در محوطه‌ای پر درخت، سمت چپ خود و در جهت جنوب ۵ دره‌ی آبمراد را مشاهده می‌کنید.

**مسیر سوم** وارد روستا شوید و بعد از گشت و گذار مختصری در کوچه پس‌کوچه‌های لاسم، خود را به تاسیسات پرورش ماهی برسانید ۸ و مطابق راه دوم ادامه دهید.

بهترین راه رسیدن به روستای لاسم برای کسانی که وسیله‌ی شخصی ندارند این است که در پایانه‌ی شرق تهران، اتوبوس‌های شهرهای شمالی مانند آمل را که از جاده‌ی هراز عبور می‌کنند، سوار شوند و با پرداخت کرایه‌ی توافقی (معمولاً نصف کرایه‌ی آمل) در دوراهی لاسم پیاده شوند. از آنجانب به امید خودروهای عبوری بایستند و یا با شماره‌ی

آژانسی که روی تابلویی زردرنگ نوشته شده است، هماهنگ نمایند. آقای نبی آبرود  
 ۰۱۱-۴۳۳۴۵۵۴۵ | ۰۱۱-۴۳۳۴۵۴۳۴ | ۰۹۱۱-۳۲۱۳۶۸۷. این روش برای  
 تمامی برنامه‌هایی که از لاسم شروع می‌شود و در صفحات آتی آمده، مناسب است.



داخل روستای لاسم گزینه‌های زیادی برای بازدید پیش روی  
 شماست. امام‌زاده فضیل شهید که در برخی کتب از ایشان با  
 عنوان احمدرضا نام برده شده است، یکی از زیارتگاه‌های  
 لاسم است. در شرق امام‌زاده، مسجد صفویه واقع شده است  
 که در سال‌های اخیر، با شماره‌ی ۲۹۶۱۳ به فهرست آثار ملی  
 ایران پیوست و سپس مرمت و بازسازی شد. این روستای کوچک



علاوه بر مسجد صفویه، دو مسجد بزرگ به نام‌های مسجد اعظم و مسجد جامع و سه  
 مسجد کوچک دیگر به نام‌های گلستان، امام حسین (ع) و قراچی نیز دارد. برخی از  
 مراسم و اعیاد مذهبی هم در پنج تکیه و حسینیه‌ی لاسم برگزار می‌گردد.  
 چشمه‌ی سیلکا دارای آب آشامیدنی گوارا در پشت حمام در بالامحله قرار دارد که با  
 عبور از لوله‌ای به درون حوضچه‌ی سیمانی کوچکی می‌ریزد.

لاسّم یکی از مناطق ییلاقی است که در گذشته شکارگاه حکام محلی و کشوری بوده  
 است. در جنوب این روستای ییلاقی، به فاصله‌ی کمی از روستا، خطالرأس دوبار قرار  
 دارد که از چندین قله تشکیل شده است. مشهورترین این قله‌ها عبارتند از: بزم‌چال،  
 چنگیزچال، گندم‌چال، لاسّم، انگمار و دوبار غربی و شرقی. در شمال لاسّم هم ارتفاعات  
 عبرت و قله‌ی پاشوره قرار دارد که مسیر مناسبی برای صعود به این ارتفاعات است.



در طول مسیر لاسم از دوراهی هراز، خروجی‌هایی وجود دارد که به سمت رودخانه می‌رود. بسته به زمانی که در نظر گرفته‌اید، می‌توانید وارد فرعی شده و به همان اکتفا کنید. به محض ورود به فرعی لاسم از جاده‌ی هراز، پانصد متر که برانید، در سمت راست خود یک جاده‌ی خاکی می‌بینید که در کنار دو سازه‌ی متعلق به کارگاه تولید ماسه قرار دارد. در این مسیر می‌توانید حدود یک کیلومتر به موازات رودخانه جلو بروید. برای کسانی که صبح زود از تهران حرکت می‌کنند، اینجا مکان مناسبی برای صرف صبحانه است. در فصل گرم سال می‌توانید به آب بزنید و وارد جزیره‌ای شوید که از دو شاخه شدن رودخانه به وجود آمده است و اگر مایل بودید یک آب‌بازی حسایی راه بیندازید. با وجود اینکه عمق و شدت جریان آب زیاد نیست، اما باید نکات ایمنی را در نظر بگیرید، مخصوصاً مراقب کودکان خود باشید. شایان ذکر است در این محل، چندی پیش دریاچه‌ی کوچکی در اثر رانش زمین، تشکیل شده بود. دهانه‌ی این دریاچه به مرور زمان باز شده و آب آن به سفره‌های زیرزمینی نفوذ کرده و به شکل کنونی در آمده است. کیلومتر ۵، ۶ و ۷ جاده‌ی لاسم هم هر کدام از طریق یک جاده‌ی خاکی جدا شده و به بستر رودخانه نزدیک می‌شود و در هر کدام از آن‌ها در زیر درختان فضایی برای استراحت وجود دارد. غرب روستا زمین‌های کشاورزی زیادی دیده می‌شود و داخل روستا هم درختان بلند و خانه‌های ویلایی خودنمایی می‌کنند. جنوب روستا هم رودخانه‌ای در جریان است که در اطراف آن زمین‌های کشاورزی و کندوهای زنبور عسل دیده می‌شود.



ابتدای خروجی لاسم

۱. حسن‌نژاد، فروغ؛ زارع، نبی‌اله؛ آباد، مجید؛ آمون، یوسف؛ از لاسم به لاسم؛ انتشارات شلفین، سازی، چاپ نخست ۱۳۹۲، ص ۲۸

آبشار زیار (شیخ علی خان) نیز در اطراف روستای زیار با حدود چهل متر ارتفاع، یکی دیگر از جاذبه‌های گردشگری این منطقه است. چمن‌زارهای زیبای اطراف این آبشار و پربابی آن در فصل بهار واقعاً زیباست. برای رفتن به آبشار شیخ علی خان، از کنار کارگاه شن و ماسه‌ی ابتدای ورودی لاسم، به موازات رودخانه از طریق جاده‌ی خاکی پیش روید. بعد از حدود یک کیلومتر، رودخانه به دو شاخه تقسیم می‌شود. شاخه‌ی سمت راست که در جهت جنوب امتداد دارد و از درون دره‌ی شیخ علی خان و ارتفاعات قله‌ی بزم، سرچشمه می‌گیرد. وارد این دره که شدید، مسیر کنار رودخانه را در پیش گرفته و به جهت جنوب - جنوب غربی بر خلاف جهت حرکت آب، ادامه‌ی مسیر دهید. از ابتدای دره‌ی شیخ علی خان تا آبشار حدود سه کیلومتر مسافت دارید که نیمی از آن در مسیری ساده اما نیم دیگر آن در مسیری سخت قرار دارد که در برخی نقاط ناچار به دست به سنگ شدن هستید. برف‌چال‌های فصلی و دائمی نیز در مسیر وجود دارد که لازم است هنگام عبور از آن بسیار احتیاط کنید. برای بازدید از این آبشار می‌توانید از اعضای گروه کوهنوردی دوبار لاسم راهنمایی بجوید.



منطقه‌ی سنگ بن لاسم

دره‌ی آبمراد راه پاکوبی دارد که انتهای آن مشخص است، ولی به دلیل وجود زائده‌های صخره‌ای، آبشار مشخص نیست. هر قدر به آبشار نزدیک‌تر شوید، دمای هوا خنک‌تر می‌شود. اگر بخواهید کاملاً به آبشار نزدیک شوید، حتماً خیس خواهید شد. به همین خاطر دمپایی و لباس اضافه به همراه داشته باشید و یا کمی زیر آفتاب صبر کنید تا به طور کامل خشک شوید. آبشار آبمراد در واقع از چندین آبشار تشکیل شده است. مشاهده‌ی اولین آبشار، **۶** که بزرگ‌ترین آن هم هست

۱. آبشار دیگری به همین نام در شهرستان کوهرنگ استان چهارمحال و بختیاری وجود دارد که بهتر است برای جلوگیری از این تشابه اسمی، این آبشار را آبشار زیار بنامیم. نام شیخ علی خان برگرفته از کتاب از آستارا تا استارباد، جلد سوم، ص ۴۰۷.

و قسمتی از آبشار دوم آسان است، اما برای مشاهده‌ی آبشارهای بعدی باید وسیله و تجربه‌ی کافی داشته باشید. بهترین راه برای دیدن کل دره و آبشارهای درون آن، که حدود ده آبشار می‌باشد، این است که قبل از رسیدن به محوطه‌ی اصلی از سمت غرب آبشار یعنی از سمت راست خود ارتفاع گرفته و تا انتهای دره بروید. وقتی به انتها رسیدید، وارد دره شوید و با استفاده از طناب، تجهیزات و تبحر لازم، طول دره را برگردید. برای بازگشت از این راه مجبورید که در برخی از آبشارها فرود بیابید. تاکید می‌کنیم که برای این کار، داشتن تجربه‌ی فرود از آبشار ضروری است و کسانی که تبحر کافی ندارند، به بازدید از همان آبشار اول اکتفا کنند. گروه‌های کوه‌نوردی می‌توانند جهت دریافت راهنمای محلی برای بازدید و فرود از آبشارها با این شماره تماس بگیرند: آقای زمان شکری ☎ ۰۹۱۱-۱۲۵۸۳۶۹. در بالای آبشار دو دره وجود دارد؛ دره‌ی سمت راست به سمت دامنه‌ی پنکوه می‌رود و دره‌ی سمت چپ به سمت آبشارها و برف‌چال‌های آب‌مراد ادامه دارد. دسترسی به این آبشار در زمستان با توجه به مسافت کمی که دارد امکان‌پذیر است، البته به شرطی که قبلاً از باز بودن و قابل تردد بودن جاده مطمئن شوید. اگر برای رسیدن به آبشار به ویژه در مسافت صد متری آن، احتیاط‌های لازم را انجام دهید، قندیل‌های زیبای یخی را در اطراف آبشار مشاهده خواهید کرد.





یکی دیگر از جاذبه‌های طبیعی روستای لاسم، دشت انگمار است. بعد از خروج از شرق روستای لاسم، راه را از کنار رودخانه بر خلاف جریان حرکت آب، ادامه می‌دهید تا بعد از حدود سه کیلومتر به ابتدای دره‌ی انگمار در سمت راست خود و جهت جنوب برسید. تا این قسمت را می‌توانید از طریق جاده‌ی آسفالتی که به طرف روستاهای بعدی می‌رود ادامه دهید. به ابتدای دره که رسیدید از خودرو پیاده شده و با عبور از رودخانه در جهت جنوب، راه خود را در داخل دره ادامه دهید. راه پاکوب مشخصی شما را به دشت انگمار می‌رساند و بعد از آن به دره‌ی انگمار هدایت می‌کند. دشت و دره‌ی انگمار یکی از شکارگاه‌های شاهان قجری بوده که هنوز آثار آن پابرجاست. از جمله‌ی این نشانه‌ها، سنگ معروفی است که با طول حدود چهار متر و ارتفاع یک متر، کنار رودخانه‌ی انگمار، قرار دارد و طبق گفته‌ها سنگی است که ناصرالدین شاه قاجار بر روی آن استراحت می‌کرده و خوش می‌گذرانده است. این سنگ به تخت ناصرالدین شاه یا شاه‌تخت‌پیش معروف است. ضمناً آبشار انگمار نیز در این منطقه قرار دارد که بسیار پر آب و دیدنی است.



شاه‌تخت



آبشار انگمار

برنامه‌ی پیاده‌روی لاسم به روستای ایرا و از لاسم به روستای نوا از جذاب‌ترین برنامه‌های طبیعت‌گردی و کوه‌پیمایی این منطقه است. یکی دیگر از جاذبه‌های این منطقه، آبشارهای فصلی سگون است که مدت کمی از سال آب دارد. این منطقه متشکل از چندین آبشار است که بلندترین آن ۲۵ متر می‌باشد. این آبشارها توسط اعضای گروه کوه‌نوردی دوبار لاسم، رل کوبی شده و تمرین مناسبی برای فرود از آبشار به شمار می‌آید. فرود از آبشار یکی از برنامه‌های بسیار جذاب در طبیعت است که پس از دیدن آموزش‌های لازم و داشتن ابزار مناسب، به راحتی می‌توان آن را انجام داد. آب این آبشارها در اواخر فروردین و اوایل اردیبهشت

به بیشترین مقدار خود می‌رسد و بعد از آن به سرعت خشک می‌شوند. علاوه بر آن مسیر کارگاهی تیروول در این منطقه طراحی و رل کوبی شده است. برای رسیدن به آن آبشارها، از ابتدای دوراهی لاسم در جاده‌ی هراز، پس از طی ۷/۵ کیلومتر به سمت لاسم، کنار گاردریلی که در دو طرف وجود دارد، سمت چپ خود، تابلویی مشاهده می‌کنید که نزدیک شدن به آبشار را نشان می‌دهد.  همان‌جا که از خودرو پیاده شده و از کنار تابلو وارد دره شوید و کم‌تر از پنجاه متر که به سمت شمال ادامه دهید، اولین آبشار از مجموع چند آبشار را مشاهده خواهید کرد. برای فرود از این آبشارها، باید به آخرین آبشار بروید که اولین آبشار شما برای برنامه‌ی فرود است. برای رسیدن به ابتدای مسیر فرود، نمی‌توان از این قسمت اقدام نمود و بالا رفتن از آن مشکل و زمان‌بر است. از کنار همان تابلوی آبی‌رنگ، حدود ششصد متر جلوتر در مسیر آسفالت بروید تا بتوانید بر یال سمت چپ سوار شوید و تا انتهای یال بالا بروید. حالا اگر اطراف خود را جستجو کنید، دره‌ای را می‌بینید که به سمت جنوب - جنوب غربی ادامه دارد. ابتدای دره، اولین آبشار برای فرود شماست. در ضمن جهت هماهنگی راهنما برای این برنامه نیز می‌توانید با شماره‌ی پیش‌گفته تماس بگیرید.

این آبشار درون دره‌ای به همین نام واقع شده است. این دره که برخی آن را سگه‌بند نیز می‌نامند، راه ارتباطی منطقه‌ی هماسون به زیار و منطقه‌ی پنکوه بوده است. به گفته‌ی اهالی قدیمی این منطقه، وجود آثار باقی‌مانده‌ی کمی از سنگ‌فرش این دره، گواه این ادعاست.

داخل روستای لاسم گزینه‌های زیادی برای بازدید پیش روی شما قرار دارد. امام‌زاده فضیل شهید که در برخی کتب از ایشان با عنوان احمدرضا نام برده شده، یکی از زیارتگاه‌های لاسم است. در شرق امام‌زاده، مسجد صفویه واقع شده است که در



سال‌های اخیر، با شماره‌ی ۲۹۶۱۳ به فهرست آثار ملی ایران پیوست و سپس مرمت و بازسازی شد. این روستای کوچک علاوه بر مسجد صفویه، دو مسجد بزرگ به نام‌های مسجد اعظم و مسجد جامع و سه مسجد کوچک دیگر به نام‌های گلستان، امام حسین (ع) و قراچی نیز دارد. برخی از مراسم و اعیاد مذهبی هم در پنج تکیه و حسینیه‌ی لاسم برگزار می‌گردد.



خروجی آبشار سگون

مناطق گردشگری تاریخی و طبیعی بسیاری در این منطقه وجود دارد که پرداختن به همه‌ی آن‌ها در این مجال نمی‌گنجد. زهرو یا زهره‌چشمه، کورچشمه، باغ میرزا آقا سنگسری، چشمه‌ی مازیار، منطقه‌ی تاریخی املا، کهو خاک گردن، ورگ‌چال، دروازه‌دم، مرجی دشت، کولی خیل، منطقه‌ی پروانه، پلنگ‌دره، زرین چشمه یا هفت چشمه، جن‌دره، گاوبندان‌دره، خره‌کش گردن یا اسپه‌خاک ایرا، قبرستان قدیمی کسری، شاه‌لج، نیورد، گردتپه، مجیله‌دوش، چشمه‌ی آب‌معدنی گندیو، کیان‌دره، رش، سنگ بن، سه‌بنه، قلعه‌ی دروازه یا قلعه‌ی انگمار، کرم‌جن، غار آب‌مراد، غار جعفرلی، غار علی‌مردان کاوه و چندین مورد دیگر باعث شده تا این روستا در سال ۱۳۸۷، به عنوان یکی از مناطق نمونه‌ی گردشگری استان مازندران انتخاب شود.

۱. برای آشنایی بیشتر با این مناطق رجوع کنید به: حسن‌نژاد، فروغ؛ زارع، نبی‌اله؛ آباد، مجید؛ آمون، یوسف؛ از لاسم به لاسم، همان، صفحات مختلف.



برای اطراق در این روستا می‌توانید در صورت هماهنگی با دهیار روستا یا مسئولان گروه کوه‌نوردی دوبار لاسم، در مدرسه و یا یکی از مساجد یا تکیه‌های روستا بمانید. اگر قصد اقامت در فضای باز دارید، می‌توانید کنار رودخانه یا هر جای مناسب دیگری چادر خود را برپا کنید. مراقب باشید در فصل بهار در مسیر رودخانه اطراق نکنید و با فاصله‌ای معقول از کف رودخانه



چادر بزنید. معمولاً مساجد روستا در روز باز است و می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. در سال ۱۳۹۰ با همکاری اعضای گروه کوه‌نوردی دوبار لاسم، دهیاری و پایگاه بسیج روستا، خانه‌ی کوه‌نورد در این روستا ساخته شد. برای اقامت در خانه‌ی کوه‌نورد لاسم، با دهیار یا مسئولان گروه کوه‌نوردی دوبار لاسم تماس بگیرید.

دهیار لاسم، آقای نبی‌اله زارع ☎ ۰۹۱۱-۸۶۱۲۶۷۶

سرپرست گروه دوبار لاسم، آقای زمان شکری ☎ ۰۹۱۱-۱۲۵۸۳۸۹

مجموعه‌ی گردشگری لاسم با هماهنگی قبلی برای اقامت شبانه و تهیه‌ی غذا، آماده‌ی پذیرایی از گردشگران است. آقای نبی‌آبرود ☎ ۰۹۱۱-۳۲۱۳۶۸۷ | ۰۱۱-۴۳۳۴۵۵۴۵



مسجد صفویه، امام‌زاده فضیل

■ در قسمت‌های زیادی از روستای لاسم و دره‌ی آب‌مراد تلفن همراه آنتن می‌دهد، مخصوصاً اگر کمی از دره‌ها ارتفاع بگیرید و بالا بروید.

■ تهیه‌ی ماهی قزل‌آلای تازه از کارگاه پرورش ماهی و کباب کردن آن در طبیعت، البته با رعایت قواعد و اصول حفظ محیط زیست، پیشنهاد خوبی برای تهیه‌ی یک ناهار به یادماندنی است. از این رو،



سعی کنید وسایل مورد نیاز از قبیل زغال، سیخ، ادویه و نان به همراه داشته باشید. البته که همیشه به همراه داشتن غذای جایگزین و سبک و قابل حمل در برنامه‌های درون طبیعت، شرط عقل است.

■ برای رفتن به آبشار آبمراد حتماً باید از رودخانه عبور کنید. معمولاً ابتدای دره‌ی آبمراد پلی دست‌ساز وجود دارد که می‌توانید از آن استفاده کنید، ولی این پل هر ساله در زمستان تخریب و توسط باغ‌داران ترمیم می‌شود.

■ با شروع فصل سرما و بارش برف، ورود به روستا باید با هماهنگی نگهبان روستا انجام شود. برای اینکه کسی از روی بی‌توجهی و نداشتن اطلاع کافی به علت یخبندان در جاده‌ی لاسیم - که انتهای آن به فیروزکوه می‌رسد - نماند، اهالی در ابتدای روستا، نگهبانی را گماشته‌اند که هشدارهای لازم در این زمینه را به مسافران می‌دهد و در صورت لزوم از تردد آن‌ها جلوگیری می‌کند. البته دلیل دیگر این اقدام آن است که با توجه به ییلاقی بودن روستا و خلوت شدن آن در زمستان، با این کار از ورود افراد مشکوک به روستا جلوگیری می‌شود. از این رو هم‌نوردانی که قصد صعود به قله‌های انگمار و دوبرار یا پاشوره و عبرت از مسیر لاسیم را دارند، حتماً با هیأت کوه‌نوردی شهرستان آمل هماهنگ نمایند. اگر قصد بازدید از آبشار یخی آبمراد را دارید، یا از راه اول به سمت آبشار بروید یا اینکه توضیحات لازم را به نگهبان محترم روستا ارائه دهید. قطعاً با شما همکاری خواهد کرد.

مسیر قله‌ی دوبرار





هر چه به فصل پاییز نزدیک می‌شویم، آبشار آبمراد نیز مانند آبشارهای دیگر کم‌آب‌تر می‌شود. از اواسط مردادماه این کم‌آبی کم‌کم مشاهده می‌شود، تا اینکه از این آبشار با عظمت چیزی جز سر خوردن مقدار کمی آب بر دیواره‌های اطراف باقی نمی‌ماند. به همین خاطر در انتخاب زمان بازدید دقت کنید.

■ در نزدیکی آبشار آبمراد، به عادت مرسوم پادشاهان قاجاری، وقتی رو به آبشار ایستاده‌اید، در سمت راست خود کتیبه‌ای سنگی روی دیواره حک شده است که صحنه‌ی شکار را نشان می‌دهد. در این تصویر، یک شکارچی با تفنگ و کلاه ظل‌السلطانی و نیم‌تنه‌ی یک اسب، یک سرباز که افسار اسبی را در دست دارد، دو شکار و دو بیت شعر مشاهده می‌شود. ابیات بر اثر فرسایش کمی ناخواناست ولی تا بخشی که قابل خواندن می‌باشد از این قرار است:



«بخ بخ این ما، سلسبیل است می‌کند اینجا گذار  
یا که زمزم گشت جاری قدرت پروردگار  
خوش بود اینجا سوار با کباب و یار و می  
گه بنوشد، گه ببوسد گه خورد گوشت شکار»  
بالای تصویر هم نام کاتب آن (سید غلامعلی لاریجانی) و ماده تاریخ آن (سال ۱۲۲۸ ه.ق.) ذکر شده است.

■ به گفته‌ی برخی مورخان، در کنار چشمه‌ی انگمار تخته‌سنگی است که این بیت بر آن حک شده است:

«انگار است سلسبیل و جنت‌الباو لزوز حیف از اینجا نیست غلبان حیف از آنجا نیست حور»

۱. منوچهرستوده در کتاب از آستارا تا استارباد، جلد سوم، ص ۴۰۸ این دو بیت را به این صورت آورده است:  
«بخ بخ این ماء سبیل است می‌کند اینجا گذار  
یا که زین ها گشت پیدا قدرت پروردگار  
خوش بود اینجا سوار با کباب و یار و می  
گه ببویی، گه بنوشی، گه خوری گوشت شکار»  
۲. ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، جلد سوم، ص ۴۱۱.

البته نگارنده در تحقیقات میدانی در منطقه، کتیبه‌ی کنار چشمه‌ی انگمار را نیافت. چشمه‌های فصلی و دائمی معدودی در منطقه و دامنه‌ی انگمار وجود دارد که در کنار آن‌ها آثاری از این کتیبه دیده نشد، ولی کتیبه‌ی اول به راحتی قابل مشاهده است.



کتیبه‌ی کنار آبشار



رودخانه‌ی انگمار





آبشار آب‌مراد در زمستان

## وجه تسمیه

به نظر برخی «لاسم» از دو کلمه‌ی طبری «لا» به معنای فرش و روانداز و «زَم» یا «سَم» به معنای سرما و یخ تشکیل شده است. بنابراین نظر، «لاسم» یا «لازم» به معنای گستره‌ای از سرمای شدید است. موارد دیگری نیز به عنوان علت نام‌گذاری این روستا بیان شده است که برخی از آن‌ها دور از ذهن و برخی دیگر نزدیک به واقعیت هستند.

کلمه‌ی «انگمار» از دو کلمه «انگ» و «مار» تشکیل شده است. با توجه به این ترکیب چند نظریه در مورد علت نام‌گذاری این کلمه آمده است که تمامی آن‌ها می‌تواند صحیح باشد: زمانی که از قله‌های انگمار و دوبرار به درون دره‌های شمالی نگاه کنید، به علت پیچ و خم‌های پشت سر هم، مار بزرگی در ذهن شما انگار می‌شود.<sup>۱</sup>

برخی دیگر وجود فسیل‌ها و سنگواره‌های مختلف از مارهای کوچک در این منطقه را که به خوبی قابل مشاهده است، علت این نام‌گذاری می‌دانند. با این توضیح که «انگ» را به معنای نشان و علامت در نظر می‌گیرند و معتقدند به علت نشان و علامت مار بر روی سنگ‌ها، این منطقه را انگمار نامیده‌اند.

۱. برای مطالعه‌ی بیشتر رجوع کنید به: حسن‌نژاد، فروغ؛ زارع، نبی‌اله؛ آباد، مجید؛ آمون، یوسف؛ از لاسم تا لاسم، همان، صص ۲۲-۲۳ - راعی اسکی، مصطفی؛ محلات لاریجان امل، همان، ص ۱۸۸
۲. حسن‌نژاد، فروغ؛ زارع، نبی‌اله؛ آباد، مجید؛ آمون، یوسف؛ از لاسم تا لاسم، همان، ص ۱۰۷
۳. معین، محمد؛ فرهنگ فارسی، موسسه‌ی انتشارات امیرکبیر، تهران ۱۳۷۱، جلد اول، ص ۳۸۸، واژه‌ی «انگ»؛ نشان و علامتی که بر روی عدل‌های تجاری نویسند.

# رودخانه نوردی لاسم تا جادهی هراز

۲۳

■ فاصله تا آمل: ۱۰۷ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۷۸ کیلومتر

■ سطح برنامه: پیمایش رودخانه، کوه‌پیمایی سبک

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم



۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}48'16''N - 52^{\circ}10'30''E$

۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}50'09''N - 52^{\circ}04'50''E$



برای رسیدن به روستای لاسم، توضیحات ارائه شده در بخش چگونه برویم معرفی روستای لاسم (جاذبه‌ی شماره‌ی ۲۲) را مطالعه نمایید. از هر یک از سه مسیر عنوان شده می‌توانید به رودخانه‌ی لاسم رسیده و برنامه‌ی خود را شروع کنید.



یکی از مسیرهای بسیار جذاب این منطقه، پیاده‌روی در کنار رودخانه‌ی لاسم است. اگر بخواهید طول این مسیر را تا جاده‌ی هراز بپیمایید، بیش از ده کیلومتر پیاده‌روی در انتظار شماست. بیشتر مسیر آن مناسب است و در برخی مواقع پستی و بلندی دارد. در یکی دو جا هم باید از رودخانه عبور کنید. شروع مسیر می‌تواند از خود روستا یا از دره‌ی



آب‌مراد ۱ باشد که نحوه‌ی دسترسی به آن در جاذبه‌ی شماره‌ی ۲۲ توضیح داده شد. راه پاکوب در برخی قسمت‌ها قطع می‌شود که دوباره می‌توانید آن را بیابید، فقط توجه داشته باشید راهنمای اصلی شما رودخانه است، پس زیاد از آن فاصله نگیرید. انتهای مسیر به کارگاه تولید ماسه ۲ و بعد از آن دوراهی لاسم در جاده‌ی هراز منتهی می‌شود.



باغ میرزا آقا سنگ‌سری



اگر پیمایش این مسیر برای یک روز شما کافی نیست، می‌توانید با خودرو، روستای لاسم را به طرف روستاهای بعدی ادامه دهید و در هر نقطه که مناسب دیدید، خود را به کنار رودخانه رسانده و جریان آب را همراهی کنید. به این ترتیب می‌توانید مسیر بیشتری را پیموده و از مناظر بیشتری لذت ببرید.

هم‌چنین می‌توانید هر کدام از رودخانه‌های فرعی را که به رودخانه‌ی لاسم می‌ریزد ادامه دهید. یکی از این مسیرها که در درون دره‌ای جاری است، رودخانه‌ی انگمار است که از حوضه‌ی آبریز کوه انگمار و دوبار تشکیل می‌شود و در جهت جنوب شرقی روستای لاسم قرار دارد.

رودخانه‌ی دوبار





علاوه بر امکانات اقامتی که در معرفی روستای لاسم گفته شد، از شروع مسیر، در بیشتر مناطق کنار رودخانه می‌توان چادر برپا کرد. اما با توجه به نوع برنامه، اجرای این برنامه در یک روز پیشنهاد می‌گردد.



رودخانه‌ی لاسم

■ در طول مسیر به جز چند جا که می‌توانید در زیر سایه‌ی درختان و پناه صخره‌ها اطراق کنید، هیچ سایه‌بانی وجود ندارد. به همین خاطر خودتان را خوب بپوشانید تا آفتاب شما را اذیت نکند.



■ حتماً به صورت گروهی حرکت کنید و مراقب سگ‌های گله

و سگ‌های نگهبان که دو سه جا در مسیر وجود دارند، باشید.

■ مراقب باشید وارد ملک شخصی افراد - که به راحتی قابل تشخیص است - نشوید.

■ اگر دقت شما هم به اندازه‌ی اقبال‌تان خوب باشد، شاید بتوانید چند عدد ماهی از رودخانه صید کنید، ضمن اینکه حتماً به فصل تخم‌ریزی آن‌ها دقت کافی خواهید داشت.

# ۲۴ لاسم به ایرا - لاسم به نوا

■ فاصله‌ی روستای لاسم تا آمل: ۱۰۷ کیلومتر

■ فاصله‌ی روستای لاسم تا تهران: ۷۸ کیلومتر

■ سطح برنامه: کوه‌پیمایی سبک، گل‌گشت

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- |   |   |
|---|---|
| ۱ ▶ مختصات: $35^{\circ}48'00''N - 52^{\circ}22'08''E$ | ۵ ▶ مختصات: $35^{\circ}50'20''N - 52^{\circ}11'00''E$ |
| ۲ ▶ مختصات: $35^{\circ}48'58''N - 52^{\circ}12'06''E$ | ۶ ▶ مختصات: $35^{\circ}51'10''N - 52^{\circ}10'28''E$ |
| ۳ ▶ مختصات: $35^{\circ}49'11''N - 52^{\circ}11'35''E$ | ۷ ▶ مختصات: $35^{\circ}50'30''N - 52^{\circ}11'56''E$ |
| ۴ ▶ مختصات: $35^{\circ}50'00''N - 52^{\circ}11'19''E$ | ۸ ▶ مختصات: $35^{\circ}51'00''N - 52^{\circ}12'28''E$ |



برای اطلاع از نحوه‌ی دسترسی به روستای لاسیم، به قسمت چگونه برویم شماره‌ی ۲۲ مراجعه نمایید.



دقیقاً ابتدای روستای لاسیم، درست بعد از اولین پلی که خودرو از روی آن عبور می‌کند، **۱** از خودرو پیاده شده و مسیر خود را در جهت شمال غربی آغاز نمایید. بعد از گذر از کنار آخرین بنای روستا و عبور از یک جوی آب، به منطقه‌ی فنس‌داری می‌رسید. **۲** از جوی آب عبور کرده و از زیر فنس‌ها مسیر را که در بیشتر جاها پاکوب مشخصی دارد، ادامه



می‌دهید. فنس‌ها که به پایان رسید، وارد پاکوب بارزتری می‌شوید که شما را به سمت گردنه‌ی ایرا **۳** هدایت می‌کند. طول کل این مسیر از روستای لاسیم تا روستای ایرا، تقریباً شش کیلومتر می‌باشد. حدود یک ساعت و نیم که کوه‌پیمایی کنید، منظره‌ی زیبایی از دماوند را خواهید دید و می‌توانید تصاویر زیبایی را ثبت و ضبط نمایید.



به محض رسیدن به گردنه‌ی ایرا از مسیر پاکوب، کمی پایین‌تر یک صخره با ارتفاع حدود شش متر می‌بینید. حدود صد متر پایین‌تر از آن صخره، چشمه‌ی آبی وجود دارد که با یک محفظه‌ی سیمانی محصور شده است و دریچه‌ای آهنی روی آن قرار دارد. آب این چشمه بسیار خنک و گوارا بوده و به چشمه‌ی سنگ نو معروف است. **۴** از اینجا به



بعد به سمت شمال (اگر یک دوراهی را در نظر بگیریم، پاکوب سمت راست)، مسیر پاکوبی است که شما را به سمت روستای نوا راهنمایی می‌کند. ولی مسیر ما روستای ایرا است، پس کاملاً به سمت غرب (در مسیری سرازیری) تغییر مسیر می‌دهیم و با اینکه اول مسیر پاکوب مشخصی وجود ندارد، کمی پایین‌تر به مسیر پاکوبی می‌رسید که تا گوسفندسرا (منطقه‌ی یخچال) ادامه خواهد داشت. ۵ گوسفندسرا متعلق به یکی از عشایر باصفای منطقه، آقای علیرضا ابراهیمی است که با روی باز از طبیعت‌دوستان پذیرایی می‌کند. عشایر این محل، فصل بهار، تابستان و نیمه‌ی اول پاییز را در این مکان و در مراتع سرسبز آن به سر می‌برند و آبان‌ماه به روستای ایرا نقل مکان می‌کنند.



گوسفندسرای یخچال

در سمت جنوب منطقه‌ی یخچال، یک مسیر صخره‌نوردی وجود دارد که توسط گروه کوه‌نوردی دوبرار لاسم رول کوبی شده است. علاقه‌مندان به صخره‌نوردی می‌توانند برای تمرین از این دیواره، که گل اندام (گل اندان) نام دارد، استفاده کنند. بعد از یخچال، مسیر پاکوب مشخصی ما را به دره‌ی انتهایی و سرسبز ایرا می‌رساند. برای رسیدن به روستا نیازی نیست وارد دره شوید و همان پاکوب را که ادامه دهید به روستا می‌رسید. ۶ روستای ایرا، ییلاق تابستانی عارف وارسته، علامه حسن‌زاده‌ی آملی است و مردم خون‌گرم و مهمان‌نوازی دارد. یادمان باشد با رعایت اصول اکوتوریسم و احترام به جامعه‌ی محلی، این روحیه‌ی مهمان‌نوازی را تقویت کنیم. مسیر روستای نوا هم تا چشمه‌ی سنگ نو با مسیر روستای ایرا مشترک است. بعد از آن، پاکوب شمالی را که ادامه دهید، پس از حدود سه کیلومتر و عبور از روی



گردنه‌ی نوا ▶ ۷ به روستای نوا می‌رسید. ▶ ۸ مسیر روستا، پاکوب باریکی است که در برخی مناطق فرسایش یافته و دقت بیشتری را می‌طلبد. حدود یک کیلومتر آخر مسیر قبل از روستا نیز راه پاکوب کم‌رنگ شده و در جاهایی هم ناپدید می‌شود، ولی نگران یافتن مسیر نباشید چون خانه‌ها و درختان را می‌بینید و می‌توانید مسیر را پیدا کنید. بعد از چشمه‌ی سنگ نو تا روستا، بسته به فصل، چند چشمه مشاهده می‌کنید. به روستای نوا که برسید، دشت آزو منتظران است تا با طبیعت کم‌نظیر خود از شما پذیرایی نماید. در مورد روستای نوا و دشت آزو در جاذبه‌ی شماره‌ی ۳۰ توضیحاتی آمده است.



مسیر لاسیم به نوا

اگرچه پیمایش این مسیر به راحتی در یک روز امکان‌پذیر است اما اگر مجبور به اقامت در این برنامه شدید، بهترین مکان برای برپایی چادر، گوسفندسرای آقای ابراهیمی، اطراف روستای نوا، چشمه‌ی سنگ‌نو و یا دره‌ی نزدیک به روستای ایرا است. علاوه بر آن می‌توانید مطابق با توضیحات بخش کجا بمانیم جاذبه‌ی شماره‌ی ۲۲ این کتاب، از امکانات



اقامتی روستای لاسیم استفاده کنید.



روستای نوا



■ اگر می‌خواهید تا ایرا با خودرو بروید و از آنجا به دره‌های شرقی روستا سری بزنید، در جاده‌ی هزاره به سمت روستای آب‌اسک بروید. دقیقاً روبه‌روی این روستا یک جاده‌ی بسیار باریک وجود دارد که در ورودی آن تابلوی کوچکی روستای ایرا را نشان می‌دهد. توجه کنید که اگر از سمت تهران بیایید، به خاطر زاویه‌ی تندی که با جاده‌ی اصلی دارد، کمی پیچیدن داخل آن مشکل است، ولی اگر از سمت آمل بیایید، به راحتی می‌توانید وارد آن شوید. این جاده‌ی سه کیلومتری باریک که اتوبوس نمی‌تواند از آن عبور کند، در نهایت به روستای ایرا می‌رسد. با وارد شدن در روستا، خود را به پاکوب انتهایی شرقی برسانید و دره‌ی ایرا را تا جایی که می‌توانید بپیمایید.

■ توجه کنید که در ابتدای این روستا ساختمان نگهداری وجود دارد، به همین دلیل شاید برای ورود وسیله‌ی نقلیه‌ی خود به روستا با مشکل مواجه شوید. به همین دلیل می‌توانید خودروی خود را همان‌جا پارک کنید. اگر با ورود خود شما هم به روستا مخالفت شد، می‌توانید با مراجعه به دهیاری روستا، که همان ابتدا قرار دارد، به اهالی روستا اطمینان بدهید که می‌خواهید لحظاتی از طبیعت روستای آنان بهره ببرید و بدین ترتیب اعتماد آنان را جلب نمایید. در نظر داشته باشید که متأسفانه اخیراً به دلیل رفتار نامناسب و غیر اصولی برخی گردش‌گران ناپسامان که مخالف قواعد و قوانین گردشگری است، اهالی بعضی از روستاها از ورود گردش‌گران جلوگیری می‌کنند. از این رو با رعایت عرف حاکم

بر روستا و به ویژه رعایت پوشش مناسب و پرهیز از رفتارهای ناپه‌نجار، اعتماد اهالی شریف منطقه را جلب نموده و اصول گردش‌گری مسئولانه را رعایت کنیم. ■ برای اجرای این دو برنامه نمی‌توانید از وسیله‌ی نقلیه‌ی شخصی خود استفاده کنید، زیرا مسیر رفت و برگشت شما متفاوت است. مگر اینکه بعد از رسیدن به روستای ایرا یا نوا، باز هم به روستای لاسم برگردید. اگر وسیله‌ی نقلیه همراه با راننده در اختیار شماست، لازم است از قبل راننده را توجیه کنید که بعد از پیاده کردن شما در روستای لاسم به روستای هدف شما (ایرا یا نوا) برود و منتظر رسیدن شما بماند. معرفی روستای ایرا یا نوا در همین کتاب، اطلاعات خوبی را برای این کار در اختیار شما قرار می‌دهد. این نکته را هم توجه داشته باشید که زمان تقریبی برای رسیدن به میانه‌ی مسیر را نظر بگیرید و به راننده بگویید تا آن زمان در روستای مبدأ بماند و بعد از آن به سمت مقصد حرکت نماید. این کار به این دلیل است که اگر تا قبل از میانه‌ی راه اتفاق غیرقابل پیش‌بینی برای کسی افتاد و شما به مبدأ نزدیک‌تر بودید، بتوانید خود را به وسیله‌ی نقلیه برسانید.



دره‌ی ایرا و گوسفندسرای یخچال

# ۲۵ روستاهای زرمان، وَزنا، نجفدر

■ فاصلهی زرمان تا آمل: ۱۱۸ کیلومتر

■ فاصلهی زرمان تا تهران: ۸۳ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل گشت، کوه پیمایی سبک، دوچرخه سواری

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}47'54''N - 52^{\circ}18'32''E$

۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}47'17''N - 52^{\circ}22'44''E$

۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}48'00''N - 52^{\circ}22'08''E$

۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}49'25''N - 52^{\circ}21'23''E$

۵ ▶ مختصات:  $35^{\circ}50'15''N - 52^{\circ}21'23''E$







ابتدا با مطالعه‌ی بخش چگونه برویم معرفی روستای لاسیم، خود را به این روستا برسانید. حدود یازده کیلومتر بعد از روستای لاسیم، دو روستای کوچک و نزدیک به هم با نام‌های زَرمَن<sup>۱</sup> و وَزَنّا وجود دارند که تپه‌ای کوچک، بین آن‌ها فاصله انداخته است. هفت کیلومتر بعد از وَزَنّا، روستای نجفدر<sup>۲</sup> نمایان می‌شود. کل این مسیر آسفالت است. این سه روستا جزء دهستان قزقانچای و از توابع فیروزکوه محسوب می‌شوند.



روستای زَرمَن



اطراف دو روستای زَرمَن و وَزَنّا، می‌توان فضاهای مناسبی برای گشت و گذار در کوه‌پایه و دامنه‌ی کوه یافت. در دامنه‌ی جنوبی که رشته‌کوه دوبرار واقع است، به علت شیب زیاد، نمی‌توان زیاد ارتفاع گرفت. اما در قسمت شمال و شمال شرقی این دو روستا با توجه به شیب ملایمی که به سمت قله‌ی پاشوره می‌رود، می‌توانید مقدار بیشتری بالا بروید. روستای نجفدر نیز از نظر گشت و گذار مانند دو روستای زَرمَن و وَزَنّا است. علاوه بر

۱. در کتاب از آستارا تا استارباد جلد سوم ص ۴۰۶ نام این روستا به این صورت آمده است: زَرمون

این در قسمت شمال غربی نجفدر، به شرط آشنایی به منطقه و مهارت در جهت یابی، می توان با طی شش کیلومتر کوه پیمایی در دره ای با شیب رو به بالا به مرداب ساهون رسید، با این توضیح که در شمال غربی روستا نزدیک ۱/۵ کیلومتر که بروید به ابتدای یک دره می رسید. ▶۳ در شمال روستا همین یک دره وجود دارد و به راحتی می توانید آن را بیابید. در داخل این دره حرکت کنید و جهت شمال را پیش بگیرید تا به یک دوراهی برسید. ▶۴ مسیر سمت چپ را که جهت غربی می گیرد، رها کرده و مسیر سمت راست را با جهت تقریبی شمال ادامه دهید تا کم تر از دو کیلومتر دیگر، منظره ی زیبای مرداب ساهون را مشاهده نمایید. ▶۵

از روستای زرمان که به سمت غرب یعنی به سوی روستای لاسم حرکت کنید، ابتدا به گردنه ی کیاگل می رسید. در سمت راست گردنه، دره ای است که کرم چن نام دارد. چشمه ی باخونی یا خونین چشمه و چشمه ی حوض شاه در این دره قرار دارند. انتهای این دره از سویی به دریاچه ی ساهون و از سوی دیگر به ارتفاعات عبرت و پاشوره متصل می شود.

پیاده روی روستای وزنا به لاسم نیز مسیر مناسبی برای طبیعت گردی محسوب می شود. بقعه ی درویش ابراهیم یقین و امامزاده جعفر در روستای نجفدر و هم چنین بنای امامزاده سلطان محمدرضا و حمام قدیمی در روستای زرمان در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده اند.



کرم چن

هر یک از روستاهای نامبرده و اطراف مرداب ساهون برای برپایی چادر مناسب هستند. به علت نزدیکی روستای لاسیم با این روستاها می‌توانید از امکانات اقامتی روستای لاسیم در بخش کجا بمانیم معرفی روستای لاسیم این کتاب بهره‌مند شوید.



■ اطراف مرداب ساهون مکان خلوتی است، به همین خاطر حتماً به صورت گروهی به این منطقه سفر کنید. اگر قصد آبتنی در مرداب را دارید، توجه داشته باشید که ساهون دریاچه نیست و گل و لای و گیاهان زیادی در لایه‌ی زیرین آب وجود دارد. به همین خاطر از کنار مرداب، آبی به سر و صورت خود بزنید و داخل مرداب نشوید. نحوه‌ی دیگر دسترسی به این مرداب از راه اصلی در بخش معرفی مرداب ساهون بیان شده است. از قسمت جنوبی این مرداب دره‌ای سرازیر می‌شود که در یک مسیر ماجراجویانه و طولانی و برخی قسمت‌ها صعب‌العبور به دره‌ی امیری و روستاهای آن منطقه می‌رسد. این مسیر را حتماً با افراد باتجربه طی کنید و زمان کافی را برای آن در نظر بگیرید.





# غار آسک، دریاچه‌ی آب آسک، ارتفاعات هماسون

■ فاصلهی تونل تکاور ۱ تا آمل: ۸۵ کیلومتر

■ فاصلهی تونل تکاور ۱ تا تهران: ۷۰ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، غار نور دی، کوه‌پیمایی سبک، کوه‌پیمایی سنگین

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}51'55''N - 52^{\circ}08'20''E$

۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}51'46''N - 52^{\circ}08'16''E$

۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}51'35''N - 52^{\circ}07'41''E$

۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}50'29''N - 52^{\circ}07'27''E$





در جاده‌ی هراز بعد از پلور و قبل و بعد از روستای آباسک، کیلومتر ۷۰ تهران - آمل، به تونل‌های شماره‌ی ۱ و ۲ تکاور می‌رسید. غار آباسک درست بالای تونل شماره‌ی ۱ تکاور قرار گرفته است.



دریاچه‌ی آباسک (دریاچه‌ی امامزاده علی) نیز بعد از تونل قبل از روستای آباسک در سمت چپ جاده قرار دارد، به طوری

که از داخل جاده کاملاً نمایان است. **۱**

۱۲۰۰ متر بعد از تونل، در سمت راست خود، روبه‌روی دریاچه‌ی سد آباسک، دره‌ای را می‌بینید که شیب آن به سمت بالاست. اینجا ابتدای مسیر هماسون است. **۲** با توجه به اینکه ابتدای مسیر هر سه مورد معرفی شده، کنار جاده‌ی هراز است، به راحتی می‌توانید با خودروهای گذری یا اتوبوس‌های آمل به این منطقه بیایید.

دریاچه‌ی آباسک که به آن دریاچه‌ی امامزاده علی و هراز نیز گفته می‌شود، در اثر یک عارضه به وجود آمده است. در بهار ۱۳۷۷، در جاده‌ی هراز و در منطقه‌ای قبل از روستای آباسک، در حاشیه‌ی رودخانه‌ی هراز لرزشی پدید آمد که این لرزش سبب ایجاد دریاچه‌ای بر روی رودخانه هراز گردید. طول تقریبی این دریاچه هشتصد متر و عرض آن در



بیشترین قسمت به ۱۲۰ متر می‌رسد. قسمت‌های ابتدایی آن در اثر رسوب‌گذاری به تدریج پر شده و این رسوب‌گذاری در طول زمان بیشتر هم می‌شود. این عارضه باعث شده است که محلی برای تجمع ماهی قزل‌آلای خال قرمز و قزل‌آلای رنگین‌کمان به وجود آید. این دریاچه هم مانند تمام مکان‌های رسمی ماهی‌گیری، به مجوز نیاز دارد که این مجوز از پاسگاه اداره‌ی محیط زیست پلور، جنب پمپ بنزین این شهر تهیه می‌شود. البته می‌توان پروانه‌ی صید را از اداره‌ی محیط زیست تهران واقع در ابتدای جاده‌ی دماوند، جنب پارک ملی سرخه‌حصار نیز تهیه کرد. زمان مجاز ماهی‌گیری در این منطقه به طور معمول از ۱۵ خرداد لغایت ۱۵ شهریور است. بنای امامزاده علی نیز بر اثر این رانش تخریب شده است که اکنون بنای یادبود آن جنب جاده‌ی هراز و کنار این دریاچه قرار دارد.



قله‌ی دماوند از دهانه‌ی غار اسک

برای رسیدن به غار اسک- که برخی آن را غار کبوتر نیز می‌نامند- باید بعد از تونل تکاور ۱، روبه‌روی یک باغ از خودرو پیاده شوید. (باغ در سمت راست جاده قرار دارد و منطقه‌ی نظامی محسوب می‌شود). روبه‌روی این باغ در سمت چپ یک مغازه‌ی فروش ماهی قزل‌آلا و فضایی برای پارک خودرو وجود دارد. **۲۳** از این قسمت باید حدود پنجاه متر به طرف تونل برگردید و از کنار پاکوب کنار باغ، مسیر خود را آغاز نمایید. با حدود یک ساعت کوه‌نوردی می‌توان به این غار رسید. توجه کنید که برای بازدید از این غار باید تجربه‌ی دست به سنگ شدن را داشته باشید.

یادتان باشد حتماً از داخل غار یعنی از دهانه‌ی غار به سمت بیرون عکس بگیرید، زیرا قله‌ی دماوند به راحتی در قاب دوربین قرار می‌گیرد و اگر هم عکاس ماهری نباشید، عکستان زیبا خواهد شد.

داخل غار حدود دویست متر طول دارد و هیچ فرعی در آن مشاهده نمی‌شود. با این که درون غار نیازی به کار فنی ندارد ولی در کل، این برنامه برای دوستان مبتدی و کم‌تجربه توصیه نمی‌شود. به منظور هماهنگی برای بازدید از غار اسک (کبوتر) با این

شماره تماس بگیرید. آقای اسفندیار کرمی **۰۹۱۱-۱۲۵۰۳۴۱**



دریاچه‌ی اسک

ابتدای مسیر هُماسون، یک راه خاکی وجود دارد که به سمت معدن می‌رود. این دره که در جهت شرق ادامه پیدا می‌کند، شما را به دامنه‌ی کوه هُماسون راهنمایی می‌کند. قبل از رسیدن به شیب منتهی به خط‌الرأس، چشمه‌ای وجود دارد که می‌توانید از آب گوارای آن بنوشید. وارد دره که شدید، روبه‌روی شما قله‌ای سنگی دیده می‌شود که برخی آن را قله‌ی هُماسون می‌دانند. اگر بخواهیم ارتفاع بیشتر را ملاک قرار دهیم، قله‌ی هُماسون در جنوب این قله وجود دارد که غربی‌ترین قله‌ی خط‌الرأس هُماسون پاشوره به حساب می‌آید.  برای صعود به این قله‌ی سنگی، زمانی که در کنار چشمه قرار گرفته و رو به غرب ایستاده‌اید، هم از سمت راست و هم از سمت چپ خود می‌توانید صعود کنید. البته مسیر سمت راست کوتاه‌تر است؛ ولی برای صعود زمستانه مناسب نیست. این مسیر از کنار چند اصله درخت می‌گذرد. روی خط‌الرأس که قرار گرفتید، در جهت جنوب، خط‌الرأس دوبرار را مشاهده می‌کنید. از روی یال، هم می‌توانید مسیر سمت راست خود را ادامه دهید تا به ابتدای خط‌الرأس و قله‌ی هُماسون برسید، هم اینکه مسیر سمت چپ خود را ادامه دهید تا بعد از گردنه‌ی ایرا و عبور از ارتفاعات عبرت، بر روی یال پاشوره قرار بگیرید. قله‌ی هُماسون اولین قله‌ی خط‌الرأس هُماسون - پاشوره به حساب می‌آید که ارتفاع تقریبی آن ۳۰۰۰ متر است. لازم به ذکر است پیمایش خط‌الرأس پاشوره جزء برنامه‌های سنگین کوه‌پیمایی به شمار می‌آید و به هیچ عنوان به دوستان طبیعت‌گرد توصیه نمی‌شود. با توجه به نزدیکی به جاده و مسیر کوتاه قبل از یال، برنامه‌ی خوبی برای فصل زمستان به حساب می‌آید. ویژگی دیگر این مسیر این است که تقریباً در کل طول مسیر، «دیو سپید پای در بند» از پشت سر نظاره‌گر شماست.



ابتدای مسیر هماسون

در مسیر هُماسون بعد از دوراهی معدن و قبل از رسیدن به شیب منتهی به خطالرأس، کنار چشمه می‌توانید چادر برپا کنید. اگر قصد چادر زدن ندارید برای شبمانی در منطقه، بخش کجا بمانیم معرفی روستای آباسک (جاذبه‌ی شماره‌ی ۲۷) را مطالعه نمایید.



ارتفاعات هماسون





این غار خفاش‌های زیادی دارد. برای رفتن داخل غار و پیش‌گیری از تماس فضولات خفاش با بدن و از طریق دست‌ها به چشمانتان، حتماً دستکش به همراه داشته باشید. تماس آلودگی‌های خفاش با چشم ممکن است کوری موقت به همراه داشته باشد. بهترین نوع دستکش برای این برنامه، دستکش‌های کارگاهی است که با قیمت ارزان در فروشگاه‌های لوازم

ایمنی یافت می‌شود. در این حالت دستان شما درون دستکش تمیز می‌ماند. اگر بار اول است که به این غار می‌روید، حتماً باید از راهنمای مجرب استفاده کنید و یا اینکه تبحر کافی برای پیمودن مسیرهای سنگی در شیب‌های تند را داشته باشید. مخصوصاً اینکه پیدا کردن دهانه‌ی غار - با اینکه فاصله‌ی زیادی ندارد - کار آسانی نیست. دهانه‌ی غار به گونه‌ای قرار گرفته است که از درون جاده به هیچ عنوان مشخص نیست. حتی از میانه‌ی راه هم نمی‌توانید دهانه‌ی غار را ببینید.



مسیر غار کبوتر

فراموش نکنید به محض خروج از تونل، سرعت خود را تنظیم نمایید تا در هنگام توقف در ابتدای مسیر، با توجه به سرعت نسبتاً بالای خودروها، دچار مشکل نشوید. اگر دیر متوجه ابتدای هر سه جاذبه شدید، کمی جلوتر در سمت چپ، فضای مناسبی برای دور زدن وجود دارد. اگر هم با خودروهای گذری یا اتوبوس‌های آمل سفر کردید، حتماً از قبل محل دقیق پیاده شدن خود را به راننده یادآوری کنید.

# ۲۷ روستای آب‌اسک

■ فاصله تا آمل: ۸۲ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۷۳ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، کوه‌پیمایی سبک

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم



۱ مختصات:  $35^{\circ}52'07''N - 52^{\circ}09'21''E$

۲ مختصات:  $35^{\circ}52'13''N - 52^{\circ}06'42''E$



در جاده‌ی هراز بعد از پلور و قبل از روستای آباسک، کیلومتر ۷۰ تهران - آمل، پس از چند تونل و بهمن گیر کوچک، تونل بزرگی واقع است که تونل شماره‌ی ۱ تکاور نام دارد. سه کیلومتر بعد از این تونل، سمت چپ خود روستای آباسک را می‌بینید. **۱** با توجه به اینکه این روستا کنار جاده‌ی هراز واقع شده است، به راحتی می‌توانید با خودروهای گذری یا اتوبوس‌های آمل به این منطقه بیایید.



از داخل جاده که به این روستا نگاه کنید، در غربی‌ترین نقطه، حفره‌هایی را در دل کوه می‌بینید که در حال حاضر به عنوان انبار وسایل اضافی و یا محل ذخیره‌ی علوفه و هیزم برای فصل زمستان استفاده می‌شوند و دخمه‌های کافرکلی آباسک نام دارند (توضیحات بیشتر در مورد این دخمه‌ها، در جاذبه‌های ۳۳ و ۴۹ آمده است). در ورودی روستا، تابلوی میراث



فرهنگی استان مازندران، توضیحاتی را در مورد این روستا ارائه داده است. این روستا اماکن زیارتی و مذهبی زیادی دارد که عبارتند از: امامزادگان یحیی، قاسم، فاضل و محمود، محمد، علی اصغر، جعفر، شیرین و مساجد مستوفی، حاج کاظم، آقا عباس اسکی، آقا سید حسن ولی، فاطمیه، شمس، صاحب‌الزمان، و تکیه اسک. از دیگر دیدنی‌های این روستا می‌توان به چشمه‌ی آب گرم آب‌آهن، آبرنگی یا زردآور، اسکو، چشمه قنات و چشمه‌های نادعلی، قل قل، هشتی‌کنا، هرمز، درزی، فانوس، اوکر و مفلجان اشاره کرد. وارد روستای آباسک که شدید به میدان زاغ‌چشمه در محله‌ی درویش‌باغ بروید و از آب این چشمه که به گفته‌ی اهالی خاصیت فراوانی دارد، استفاده کنید.



■ به فاصله‌ی بسیار کمی از روستای آباسک بعد از دوراهی ایرا، در سمت راست یک منطقه‌ی مسکونی وجود دارد که به روستای اسک معروف است و عملاً به روستای آباسک چسبیده است، با این توضیح که روستای آباسک در سمت چپ جاده و روستای اسک در سمت راست جاده واقع است. البته برخی اولی را آباسک جنوبی و دومی را آباسک شمالی می‌نامند. در قسمت شمالی نیز یک چشمه‌ی آب‌معدنی وجود دارد. این چشمه که به چشمه‌طلا معروف است، در میان محل و به صورت روباز بوده و یک استخر سیمانی کوچک نیز دارد.

در این روستا امکانات اقامتی وجود ندارد و به مسافران اتاق اجاره داده نمی‌شود. به دلیل کوچک بودن و نوع بافت روستا، چادر زدن در روستا هم امکان‌پذیر نیست. اگر اصرار به برپایی چادر دارید، شاید در غرب روستا و اطراف رودخانه بتوانید مکان مناسبی پیدا کنید، با این وجود توصیه می‌شود از امکانات اقامتی روستای آب‌گرم لاریجان استفاده نمایید.

تاکسی تلفنی اسک در ابتدای روستا قرار دارد و شما را در فاصله‌ی کوتاهی به آب‌گرم می‌رساند. شماره‌های تماس تاکسی تلفنی اسک: ۴۳۳۸۴۳۳۱ | ۴۳۳۸۴۳۹۶ | ۰۱۱-۴۳۳۸۴۱۴۶

اگر قصد تهیه‌ی غذا از رستوران را دارید، پنجاه متر بعد از ورودی روستای آباسک، چند رستوران وجود دارد. برای ارتباط با این رستوران‌ها به ضمیمه‌ی انتهای کتاب مراجعه کنید.

در این روستا هر ساله جشن باشکوهی برگزار می‌شود که به مراسم برف‌چال معروف است. مردم این روستا و روستاهای اطراف، طی تشریفات خاصی در این روز به جمع‌آوری و ریختن برف در یخچالی با قدمت حدود شش قرن می‌پردازند. هر ساله مردان روستاهای اسک، نیاک و سایر روستاهای هم‌جوار، طبق رسمی که سیدحسن ولی، از اجداد آنان

بنیاد نهاده است، در روزی معین از فصل بهار (که این روز در هر سال با توجه به شرایط آب‌وهوایی و تعطیلات متغیر است، ولی اخیراً به دلیل ازدحام جمعیت و رعایت نکردن برخی قواعد از سوی مسافران، اواسط هفته و بدون اطلاع قبلی برگزار می‌شود). آخرین بقایای برف‌های زمستانی را از کوهستان به داخل یخچال طبیعی حمل می‌کنند. این یخچال در مرتعی موسوم به اسک‌وش، قبل از خروجی مسیر گوسفندسرا (یال جنوب شرقی صعود به قله‌ی دماوند) در جاده‌ی پلور - رینه واقع شده است. ۱ مسیر پیاده‌روی به این منطقه از غرب و جنوب غربی روستا شروع می‌شود. با عبور از میان درختان روستا، از طریق راه پاکوبی ارتفاع گرفته و مطابق





نقشه‌ی ارائه شده خود را به اسک‌وش برسانید. تاکسی تلفنی اسک نیز شما را از طریق راه ماشین‌رو به این منطقه می‌رساند.

یک روز قبل از برگزاری این مراسم، زنان روستایی با استفاده از آرد نذری و آب چشمه‌های معدنی اسک، خمیری آماده می‌کنند و در محوطه‌ی آرامگاه سیدحسن ولی (که در روستای نیاک واقع شده و معرفی آن در صفحات مربوط به معرفی روستای نیاک آمده است)، نان می‌پزند و در همین حال نوعروسان روستا شیرینی، رشته و تخم مرغ رنگی آماده می‌کنند و شب‌هنگام آن‌ها را به عنوان غذا بین مردان که در مراسم شرکت دارند، تقسیم می‌کنند.



در روز اجرای مراسم، همه‌ی مردان به جز سالخوردگان و بیمارانی که قادر به حرکت نیستند، از روستا خارج می‌شوند و زن‌ها در غیاب مردان، امور روستا را برعهده می‌گیرند و برای آنکه مطمئن باشند مردی وارد روستا نمی‌شود، از بین خود نگهبانانی انتخاب می‌کنند و در گذرگاه و کنار پل می‌گمارند. چون هیچ مردی در روستا حضور ندارد، زنان با آزادی کامل و سر و وضعی آراسته، در محوطه‌ای گرد می‌آیند و به شادمانی و انجام بازی‌های مختلف می‌پردازند. هم‌زمان با این مراسم که در روستا جریان دارد، مردانی که به کوهستان رفته‌اند، هر کدام با توجه به توان و نیروی بدنی خود و استفاده از امکانات موجود می‌کوشند تا قبل از رسیدن ظهر، یخچال را پر از برف کنند. آن‌گاه در لطافت هوای بهاری، بر گستره‌ی دشت سفره‌ای گسترده می‌شود و مردان خسته از کار، فارغ از هر گونه دغدغه و نفاقی بر سر یک سفره می‌نشینند و پس از رفع خستگی، عازم خانه‌های خود می‌شوند.



مراسم سنتی برف چال

انجام کلیه‌ی مراسم برف چال در «اسک» ضمن آنکه نشانه‌ای از تعاون و هم‌یاری روستاییان ناحیه است، به کینه‌ها و کدورت‌هایی هم که در طول سال بین مردم ایجاد شده است، پایان می‌بخشد و با تأمین آب مورد نیاز دامداران در تابستان، به رونق دامداری در منطقه نیز کمک می‌کند. البته امروزه این جشن بیشتر جنبه‌ی نمادین به خود گرفته است.



غارهای دستکند روستای آب اسک

۱. برای مطالعه‌ی بیشتر رجوع کنید به: راعی، مصطفی؛ اسک در گذر تاریخ، همان، حص ۱۶۴-۱۷۱ - ابار املی، حنمت‌اله؛ برف چال، امل، نشر اشک قلم، چاپ اول ۱۳۸۶.



چشمه‌ی معدنی آب آهن

## وجه تسمیه

علت نام‌گذاری برف‌چال بر این جشن سنتی، این است که مردم، برف‌های باقی‌مانده‌ی زمستان در دره‌ها را درون چاله‌هایی که از قبل، درون زمین کُنده بودند، می‌ریختند تا از این ذخیره در تابستان برای خود و گوسفندان‌شان استفاده کنند. برخی نام «اسک» را برگرفته از کلمه «اشک» می‌دانند که یا برگرفته از نام اشک اول پادشاه اشکانیان بوده و یا به خاطر وجود آب‌های گرم و رسوبی اشک مانند بوده که قطره قطره بر زمین می‌چکیده است.<sup>۱</sup>



مرتع آب‌اسک

۱. راعی، مصطفی؛ اسک در گذر تاریخ، تهران، نشر انتخاب، چاپ اول ۱۳۸۷، ص ۲۰.



# ۲۸ ایرا

■ فاصله تا آمل: ۸۵ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۷۶ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل گشت، کوه پیمایی

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم



- ۱ مختصات:  $35^{\circ}52'08''N - 52^{\circ}09'27''E$
- ۲ مختصات:  $35^{\circ}51'10''N - 52^{\circ}10'06''E$
- ۳ مختصات:  $35^{\circ}51'06''N - 52^{\circ}10'32''E$
- ۴ مختصات:  $35^{\circ}50'20''N - 52^{\circ}11'00''E$
- ۵ مختصات:  $35^{\circ}50'00''N - 52^{\circ}11'19''E$



همان گونه که در قسمت قبلی گفته شد، خود را به روستای آباسک برسانید. روبه‌روی روستای آباسک سمت راست، یک جاده‌ی آسفالت جدا می‌شود **۱۱** که بعد از چند پیچ سخت و طی سه کیلومتر به روستای ایرا می‌رسد. **۱۲** در ورودی این جاده، تابلوی کوچکی روستای ایرا را نشان می‌دهد.



این مسیر را به وسیله‌ی مینی‌بوس هم می‌توان پیمود، ولی توصیه می‌شود به دلیل وجود پیچ‌های نامناسب و عرض کم جاده به هیچ عنوان با اتوبوس نروید. اگر وسیله‌ی شخصی ندارید تا آب اسک با خودروهای عبوری یا عمومی بیایید. در ورودی آباسک، تاکسی تلفنی آباسک قرار دارد. با استفاده از خودروهای این تاکسی تلفنی به راحتی می‌توانید تا ایرا بروید و بازگردید.

شماره‌ی تماس **۱۱۰** | ۴۳۳۸۴۳۳۱ | ۴۳۳۸۴۳۹۶ | ۴۳۳۸۴۱۴ - ۱۱.

در انتهای روستا یعنی شرقی‌ترین منطقه‌ی روستا، دره‌ای وجود دارد که با رفتن داخل آن می‌توانید دو ساعتی کوه‌پیمایی کنید. **۱۳** اگر هم نمی‌خواهید وارد دره شوید، قبل از پاکوبی که به سمت دره می‌رود، یک راه پاکوب هم از بالا یعنی سمت راست شما و جهت جنوب دره وجود دارد که به سمت شرق ادامه پیدا می‌کند. وارد این راه که شدید



می‌توانید مسیر خود را به سمت یک منطقه‌ی ییلاقی به نام یخچال ادامه دهید. تا انتهای دره آب آشامیدنی وجود دارد، ولی یادتان باشد وقتی دره‌ی سمت چپ شما به پایان رسید و شیب مسیر زیاد شد، آب بردارید. راه پاکوب را ادامه دهید تا به یک گوسفندسرا برسید. **۱۴** یکی از خانواده‌های عشایر به سرپرستی آقای علی‌رضا ابراهیمی، از اوایل بهار تا آخر مهر در این مکان زندگی می‌کنند. فراموش نکنید که در روشنائی روز به گوسفندسرا نزدیک شوید و مراقب سگ‌های گله باشید. بعد از یخچال و طی حدود بیست دقیقه پیاده‌روی در یک شیب معمولی، قبل از گردنه به چشمه‌ی سنگ نو با آب بسیار خنک و گوارا می‌رسید. **۱۵** این چشمه به صورت یک منبع آب در زمین حفر شده و روی آن هم سیمان شده و با یک دریچه‌ی آهنی پوشانده شده است و معمولاً قفل ندارد. آب از طریق لوله‌ای از چشمه‌های اطراف داخل آن ریخته می‌شود و از آنجا هم به آبشخورهای اطراف می‌رود تا گوسفندان از آن استفاده کنند. هنگام برداشتن آب مراقب باشید که زیاد به دهانه‌ی منبع نزدیک نشوید. بهتر است یک نفر برای همه‌ی گروه آب بردارد. از ایستادن روی منبع هم خودداری کنید، چون ممکن است آسیب ببیند.



از آنجا به بعد دو راه پیش رو دارید. یکی راه سمت راست یا جهت جنوب که با یک پاکوب مشخص و فاصله‌ی تقریبی یک‌ساعته شما را به روستای لاسیم می‌رساند. راه سمت چپ یعنی جهت شمال هم یک پاکوب باریک است که به سمت روستای نوا می‌رود. این پاکوب تا روی گردنه مشخص است، ولی از آن به بعد باید با احتیاط بیشتر مسیر مناسبی را برای رفتن به روستای نوا پیدا کنید. در روستای ایرا و منطقه‌ی یخچال و سنگ نو، هر چه ارتفاع می‌گیرید، تلفن همراه شما آنتن دارد، ولی در دره‌ها و روستای لاسیم، از آنتن خبری نیست. در طول این مسیر شما همیشه می‌توانید دماوند را پشت سر خود مشاهده کنید.

از سمت جنوب گوسفندسرا می‌توانید به سمت قله و دیواره‌ی صخره‌نوردی گل‌اندام بروید. مسیر روستای ایرا به گل‌اندام برای یک برنامه‌ی یک‌روزه مناسب است.

از روستا که فاصله بگیرید، در مسیر ذکر شده در شرح سفر، هر جا که مکان مناسبی یافتید می‌توانید چادر بزنید. به احتمال زیاد در روستا نمی‌توانید خانه‌ای برای اجاره بیابید.



۱. گرچه این قله به گل‌اندام معروف است، اما به نظر می‌رسد اسم اصلی آن «گلندان» است. آقای دکتر منوچهر ستوده در صفحه‌ی ۴۱۱ جلد سوم از کتاب از آستارا تا استارباد از قلعه‌ای به همین نام سخن گفته که بر سر راه قدیمی لاسیم به نوا در اراضی معروف به املا وجود داشته که آثار آن تا زمان نگارش کتاب (سال ۱۳۵۵ هـ.ش) به چشم می‌خورده است.





دیواره‌ی گل‌اندام

توجه کنید که در ابتدای این روستا ساختمان نگهبانی وجود دارد و ممکن است برای ورود وسیله‌ی نقلیه‌ی خود به روستا با مشکل مواجه شوید. به همین دلیل می‌توانید خودروی خود را همان‌جا پارک کنید. اگر با ورود خود شما هم به روستا مخالفت شد، می‌توانید با مراجعه به دهیاری روستا، که همان ابتدا قرار دارد، به اهالی روستا اطمینان بدهید که می‌خواهید لحظاتی را از طبیعت روستای آنان بهره ببرید و بدین ترتیب اعتماد آنان را جلب نمایید. در نظر داشته باشید که متأسفانه اخیراً به دلیل رفتار نامناسب و غیر اصولی برخی گردش‌گرها که مخالف قواعد و قوانین گردشگری است، اهالی برخی روستاها از ورود گردش‌گران جلوگیری می‌کنند. از این رو با رعایت عرف حاکم بر روستا و به ویژه رعایت پوشش مناسب و پرهیز از رفتارهای ناپه‌نجار، اعتماد اهالی شریف مناطق را جلب نموده و اصول اکوتوریسم را رعایت کنیم.



### وجه تسمیه

در ارتفاعات گل‌اندام، برف‌چال‌های طبیعی وجود داشته که در فصل تابستان ذخیره‌ی آبی مناسبی به حساب می‌آمده است. به همین علت نام «یخچال» را بر این منطقه برگزیده‌اند. برخی کلمه‌ی «ایرا» را برگرفته از کلمه‌ی «آریایی» می‌دانند که در گذشته‌های دور در این منطقه ساکن بوده‌اند.

۱. قاسمی، فاطمه؛ لاریجان، گنجینه‌ی اکوتوریسم، همان، ص ۱۵۲- راعی اسکی، مصطفی؛ محلات لاریجان، آمل، همان، ص ۱۹۹.

# روستای نیاک ۲۹

■ فاصله‌ی روستای نیاک تا آمل: ۷۹ کیلومتر

■ فاصله‌ی روستای نیاک تا تهران: ۷۶ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، کوه‌پیمایی سبک

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- ۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}52'44''N - 52^{\circ}11'00''E$
- ۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}52'08''N - 52^{\circ}11'49''E$
- ۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}51'20''N - 52^{\circ}12'45''E$
- ۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}52'17''N - 52^{\circ}11'23''E$



حدود سه کیلومتر بعد از روستای آباسک و نرسیده به پل مون، سمت راست خود را که نگاه کنید، روستایی را می بینید که در منتهای شرقی آن گنبدی نقره‌ای رنگ به چشم می خورد. این روستا نیاک نام دارد و آن گنبد و بارگاه متعلق به سیدحسن ولی (درویش تاج‌الدین حسن ولی)، بنیانگذار جشن برف‌چال روستای آباسک است. راه روستا که از جاده‌ی اصلی جدا می شود، کاملاً مشخص است و تابلو هم دارد. ▶ ۱۱ وارد این جاده که شدید، ناچارید از طریق پلی اهنی و باریک از رودخانه‌ی هراز عبور کنید. (عبور از این پل با اتوبوس، نیازمند مهارت و انگیزه‌ی کافی راننده‌ی آن است.) دقیقاً بعد از پل، سمت چپ شما یکی از محله‌های روستا به نام تخته‌پل واقع شده است. حدود پانصد متر که جاده را ادامه دهید، قسمت اصلی روستا دیده می شود.



بعد از گذشتن از پل نیاک و عبور از منطقه‌ی تخته‌پل، به سمت روستا که می روید، سمت راست خود بر بالای قله‌ای از سنگ منفرد و کوتاه، قلعه‌ای قدیمی به نام قلادوش وجود دارد که دارای سه زاغه بوده است. از نیاک تا روستای کنارانجام ▶ ۲ را، که کم‌تر از یک کیلومتر راه است،





می‌توانید پیاده طی کنید و از آنجا به طرف روستای نوا ▶ ۲ بروید. روستای کنارانجام در یک دره‌ی زیبا و در محاصره‌ی درختان بلند، بسیار دلنواز است. امام‌زاده عبداله‌بن علی‌بن موسی‌بن جعفر (ع) و بقعه‌ی سیدمصطفی و سیدمرتضی در این روستا قرار دارند.

مسیر نیاک تا نوا نیز یک کوه‌پیمایی دوساعته است که در فصل اردیبهشت و خرداد، لذت زیادی در پی دارد. نگران مسیر نباشید. جهت شرق را که ادامه بدهید، خودبه‌خود مسیر پاکوب را پیدا می‌کنید که به روستای کنارانجام می‌رود. همین مسیر را که ادامه دهید، بعد از عبور از میان دره و درخت و کنار رودخانه به نوا می‌رسید. بیشتر ساکنان این سه روستا از سادات هستند.

برای اقامت در این روستا می‌توانید از زائرسرای امام‌زاده سیدحسن ولی ▶ ۴ استفاده کنید. این زائرسرا دارای یک حسینیه‌ی بزرگ است که برای برنامه‌های گروهی مناسب است. علاوه بر آن چند اتاق کوچک‌تر همراه با برخی امکانات وجود دارد که برای گروه‌های کوچک‌تر مناسب است. اگر قصد اقامت در این زائرسرا را دارید، حتماً از قبل با متولی



امام‌زاده جناب آقای عقیلی‌نیا هماهنگ نمایید:

۰۹۱۲-۸۱۳۲۰۵۲ | ۰۱۱-۴۳۳۸۳۳۱۸



مراسم تعزیه در امام‌زاده

■ در روستای کنارانجام می‌توانید با راهنمایی اهالی از آستانه‌ی مقدس امام‌زاده عبدالله و امام‌زاده سیدمصطفی و سیدمرتضی، غارهای دستکند در ابتدای روستا، آبشار و زراعتگاه سل‌بن، چشمه‌ی آب‌معدنی هفت‌تنور، زراعتگاه چالکه، سرخ‌کمر و زراعتگاه بیل‌خوار دیدن نمایید.



■ در جاده‌ی قدیم هراز بر سر راه نیاک پلی از سنگ بر روی رودخانه‌ی هراز ساخته بودند که برای رفتن به تمامی روستاهای آن طرف رودخانه از این پل استفاده می‌کردند. این پل به «پل مون» شهرت یافت و نام سهراهی پل مون هنوز نام مشهوری در این منطقه است.

### وجه تسمیه

به گفته‌ی اهالی روستا، کنارانجام از کلمه‌ی پهلوی «کنارنگ» گرفته شده که به معنی مرزبان، سپهبد و حاکم می‌باشد و کنارانگان به معنی دارالحکومه و محل استقرار سپاهیان و پادگان است. این واژه بعدها به کنارانجان و کنارانجام تغییر شکل داده است. اگر معنای لغوی نیاک را در نظر بگیریم، از کلمه‌ی «نیا» به معنای جد و پسوند «ک» تشکیل شده است. بر این اساس، برخی عقیده دارند جد کوچک آن‌ها در این روستا دفن شده است. برخی دیگر با استفاده از معنای پاستانی کلمه‌ی نیاک، قرار گرفتن این روستا را در محلی گودتر از روستاهای اطراف، علت نام‌گذاری این روستا می‌دانند.

نیاک، کنارانجام و نوا



# ۳۰ روستای نوا، دشت آزو

■ فاصله‌ی روستا تا آمل: ۸۷ کیلومتر

■ فاصله‌ی روستا تا تهران: ۸۸ کیلومتر

■ سطح پرنامه: گل‌گشت، کوه‌پیمایی

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}53'16''N - 52^{\circ}11'49''E$

۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}53'20''N - 52^{\circ}11'56''E$

۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}53'15''N - 52^{\circ}11'58''E$

۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}53'13''N - 52^{\circ}11'57''E$

۵ ▶ مختصات:  $35^{\circ}52'38''N - 52^{\circ}12'21''E$

۶ ▶ مختصات:  $35^{\circ}52'35''N - 52^{\circ}13'13''E$







برای رفتن به این روستا، جاده‌ی هراز را در پیش بگیرید تا به منطقه‌ی پل مون ▶ ۱ در فاصله‌ی ۷۸ کیلومتری تهران برسید. رستوران سالاری در این منطقه نشانه‌ی خوبی است. تقریباً پنجاه متر جلوتر از این رستوران، وارد فرعی آسفالت‌شده‌ی سمت راست خود شوید که تا روستا ادامه دارد. ورودی جاده‌ی نوا ▶ ۲ به سمت پایین شیب دارد که بعد از عبور از پل، به تدریج به سمت بالا شیب می‌گیرد. این مسیر که تا ابتدای روستا یعنی کارخانه‌ی آب‌معدنی کمتر از نه کیلومتر طول دارد، مناسب و تمامی مسیر آن آسفالت است. وارد این مسیر که می‌شوید، بلافاصله بعد از عبور از پل آهنی رودخانه‌ی هراز، در سمت چپ یک دوراهی وجود دارد که به مرکز روستای کندلو ▶ ۳ می‌رود و تابلویی کوچک نمایانگر آن است. کمی جلوتر، دوراهی دیگری در سمت راست وجود دارد که به روستای گیلان ▶ ۴ می‌رود. حدوداً پنج کیلومتری جاده‌ی نوا، جاده‌ی فرعی دیگری از طرف راست به سمت زیبادشت و روستای کنارانجام ▶ ۵ جدا می‌شود. ۵/۵ کیلومتر که در مسیر روستای نوا حرکت کنید، سمت چپ خود به یک دوراهی می‌رسید که شما را در کمتر از پانصد متر فاصله به مزرعه‌ای می‌رساند که درست در زیر آبشار نوا ▶ ۶ قرار دارد. می‌توانید خودروی خود را در کنار مزرعه پارک نموده و مسیر را شروع کنید. از این قسمت تا زیر آبشار، یک کیلومتر پیاده‌روی در پیش دارید. اگر وسیله‌ی در اختیار ندارید، با خودروهای عمومی یا عبوری تا دوراهی نوا بایید و با این شماره تماس بگیرید تا شما را به مقصد برساند: آقای یاسر هاشم‌زاده ▶ ۰۹۱۱-۳۲۰۳۳۰۶



روستای نوا

دامنه‌ی کوه‌ها در روستای نوا در فصل بهار پوشیده از آویشن، شنگ و گیاهان دارویی دیگر است. از روستا که به طرف دشت آزو حرکت کنید، چشم‌اندازی زیبا از تیغ‌های شرقی دماوند پشت سر شما نمایان است که بسیار دل‌انگیز و زیباست و به ویژه در ماه اردیبهشت صحنه‌ی بی‌بدیلی را می‌توان مشاهده و عکس‌برداری نمود. البته نباید تصورمان از



دشت، یک دشت بسیار وسیع باشد.

وارد روستا که شدید، از سمت چپ کارخانه‌ی آب‌معدنی نوا، مسیر پاکوب کنار رودخانه را طی می‌کنید و با عبور از مناطق پردرخت به کلبه‌ای که به کلبه‌ی آزو معروف است، می‌رسید. مسیر پاکوب است و در صورتی که به دوراهی رسیدید، راهی را که به رودخانه نزدیک‌تر است، انتخاب کنید تا از طراوت هوا بیشتر لذت ببرید. این مسیر را که حدود یک ساعت بپیمایید، سمت چپ خود چند درخت کنار هم و یک کلبه مشاهده می‌کنید. از نزدیکی کلبه‌ی آزو، جوی آبی می‌گذرد که از کوه سرچشمه می‌گیرد، ولی ترجیحاً اگر قصد آشامیدن دارید آن را بجوشانید، چون در مناطق بالادست آن گوسفندسرای‌ی وجود دارد و دام‌ها در حال چریدن هستند. این کلبه دو اتاق حدوداً دوازده متری دارد و پنجره‌هایش هم پوشیده نیست و باد به داخل آن نفوذ می‌کند. زیر کلبه طویله‌ای قرار دارد که معمولاً قفل است. ادامه‌ی این مسیر به سمت ارتفاعات عبرت و قله‌ی پاشوره می‌رود که گزارشات مربوط به آن را می‌توانید از منابع موثق کوه‌نوردی تهیه نمایید. نمای این منطقه از انتهای دشت آزو به سمت تیغ‌های شرقی دماوند بسیار زیباست. در این دشت می‌توان در فصل خرداد اردوی بهشت را به نظاره نشست.



کلبه‌ی آزو

شهرت آبشار نوا، که در فاصله‌ی پیاده‌روی یک ساعته‌ی از روستای نوا و در جهت غربی کوه خرتاب قرار دارد، به فصل زمستان آن است که به یک ستون عظیم یخی تبدیل می‌شود و مکان بسیار مناسبی برای تمرین‌های یخ‌نوردی به شمار می‌آید. این آبشار در آذرماه هر سال یخ می‌زند و تا فروردین‌ماه ادامه دارد، ولی در اوج سرما یعنی بهمن‌ماه کاملاً با یک آبشار یخ‌زده یا به عبارتی یخشار مواجه می‌شویم. طول این آبشار یخی بسته به مقدار برف و سرما بین ۹۰ تا ۱۳۰ متر می‌باشد. شایان ذکر است پیمودن آبشار یخی، نیازمند داشتن ابزار مناسب و مهم‌تر از آن مهارت کافی است و نزدیک شدن به آن به افراد مبتدی توصیه نمی‌شود. این آبشار در بهار نیز مکان خوبی برای سپری کردن یک روز به یاد ماندنی است. از درون جاده‌ی هراز و هم‌چنین زمانی که وارد جاده‌ی نوا شدید، بعد از چند دقیقه می‌توانید این آبشار را در سمت چپ و راست خود ببینید.



به دلیل وجود منابع تامین آب در اطراف کلبه‌ی آزو و هم‌چنین در مسیر صعود به قلعه‌ی پاشوره در جهت شرق کلبه، این منطقه بهترین مکان برای برپایی چادر است. متأسفانه به دلیل عدم رعایت بهداشت توسط برخی از دوستان، داخل کلبه کمی نازیبا و کثیف است. اگر قصد اقامت در کلبه را دارید، زیرانداز و چادر با خود ببرید و حتماً هنگام بازگشت کلبه را تمیز کنید تا امکان استفاده برای دیگران نیز فراهم گردد.





■ در ورودی روستای نوا از جاده‌ی هراز، یک پل آهنی وجود دارد که اتوبوس از آن عبور نمی‌کند. در طول مسیر هم پیچ‌هایی وجود دارد که مشکل‌آفرین است، ولی برای مینی‌بوس و میدل‌باس مناسب است.

■ در برخی از قسمت‌های مسیر ماشین‌رو، می‌توانید آبشار نوا

را در سمت چپ یا راست خود مشاهده کنید.



■ آیین سنتی نورگون، تیرماه هر سال در روستای ییلاقی

نوا برگزار می‌شود. در این مراسم، جوانان پس از غروب

آفتاب گون‌هایی را که از کوه جمع کردند، آتش می‌زنند

و مانند علامت پیروزی دور سر خود می‌چرخانند. آن‌ها

شادی و شادمانی خود را این‌گونه بروز می‌دهند و شیرینی

پخش می‌کنند.



این سنت ریشه در داستان پیروزی فریدون بر ضحاک دارد که پس از دربند کردن

ضحاک توسط فریدون در محل تخت فریدون در دامنه‌های شرقی کوه دماوند، به

نشانه‌ی شادی و علامت پیروزی نور بر ظلمت، آتش روشن کردند.

■ نوا محل تولد سه تن از شاهزادگان بزرگ قاجار یعنی عباس میرزا، محمدعلی

میرزا و محمدقلی میرزا است. در این روستا چند امام‌زاده، به نام‌های یحیی، زکریا،

اهل‌علی، عبدالله، دو قلعه‌ی قدیمی و یک تکیه‌ی بزرگ قدیمی وجود دارد. قلعه‌ی

قلاییش و قلعه‌ی قلامیرک از قلعه‌های قدیمی این روستا بوده‌اند که امروزه خبری

از آن‌ها نیست.

■ مراسم نخل‌گردانی نوا در منطقه از شهرت خاصی برخوردار است. طایفه‌های

مختلف روستا در روز تاسوعا و روز ۲۸ صفر، این نخل‌چویی دوزنقه‌ای شکل را که

با پارچه‌ها و کتیبه‌های سبز و سیاه آزين شده است، بر روی دوش قرار داده و به

سمت امام‌زاده یحیی در منطقه‌ی سی‌سر حرکت می‌کنند. در روز هشتم محرم و روز

عاشورا نیز به سوی قبرستان بسیار قدیمی و محل دفن سازنده نخل در منطقه‌ی اورا

رهسپار می‌شوند و نخل سنگین را در حالی که بر دوش مردان قرار دارد با استفاده

از طناب، از شیب تند آن منطقه بالا می‌کشند.

■ انتهای آزو، زیر قلعه‌ی پاشوره، سنگ‌های بزرگی در کنار هم قرار گرفته‌اند که

خطوط و نقوش زیادی روی آن‌ها نقش بسته است. این موضوع، بیانگر وجود آبادی

در روزگاران پیشین بوده است.



روستای کندلو، گیلان و  
آبشار نوا از جاده‌ی هراز



قله‌ی دماوند از قله‌ی پاشوره

# روستای نوا به شاهاندشت

# ۳۱

■ فاصله‌ی روستای نوا تا آمل: ۸۷ کیلومتر

■ فاصله‌ی روستای نوا تا تهران: ۸۸ کیلومتر

■ سطح برنامه: کوه‌نوردی سنگین، پیمایش رودخانه

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- |   |   |
|---|---|
| ۱ ▶ مختصات: $35^{\circ}51'13''N - 52^{\circ}12'52''E$ | ۵ ▶ مختصات: $35^{\circ}52'28''N - 52^{\circ}16'23''E$ |
| ۲ ▶ مختصات: $35^{\circ}51'13''N - 52^{\circ}13'07''E$ | ۶ ▶ مختصات: $35^{\circ}53'22''N - 52^{\circ}15'58''E$ |
| ۳ ▶ مختصات: $35^{\circ}51'30''N - 52^{\circ}14'15''E$ | ۷ ▶ مختصات: $35^{\circ}53'52''N - 52^{\circ}15'33''E$ |
| ۴ ▶ مختصات: $35^{\circ}52'05''N - 52^{\circ}15'29''E$ | ۸ ▶ مختصات: $35^{\circ}50'40''N - 52^{\circ}14'08''E$ |





چگونگی دسترسی به روستای نوا در معرفی این روستا (جاذبه‌ی ۳۰) به طور کامل بیان شده است. با توجه به متفاوت بودن مبدأ و مقصد این برنامه، قسمت نکات کلیدی را ملاحظه فرمایید.



برای اجرای این برنامه از مسیری که در قسمت معرفی روستای نوا اشاره شد، به روستای نوا بروید. از کنار کارخانه‌ی آب‌معدنی **۱** ابتدا باید در مسیر دشت آزو و جهت شرق حدود دویست متر حرکت کنید و مسیر را به سمت چپ تغییر داده و خود را به دامنه‌ی ارتفاعاتی که در جهت شمال خود می‌بینید و ابتدای راه پاکوب به مختصات شماره‌ی ۲



برسانید. **۲** از آنجا به بعد پاکوبی را که به صورت مورب و ماریج به سمت بالا می‌رود، بگیرید و بالا بروید تا به روی یال برسید. **۳** در این منطقه دشت مسطحی می‌بینید و یک جاده‌ی خاکی که جهت شرق آن به طرف مرداب ساهون و جهت شمال آن به سمت انتهای دره‌ی شاهاندشت می‌رود، برای رسیدن به این جاده‌ی خاکی از کنار کلبه‌ی آزو هم می‌توانید در جهت شمال حرکت کنید، ولی این مسیر، پاکوب مشخصی نداشته و شیب نسبتاً تندی دارد، از ابتدای این دشت مسطح به سمت شمال ادامه‌ی مسیر دهید.



ابتدای مسیر روستای نوا

انتهای این دشت وسیع، گوسفندسرایبی وجود دارد که چند چشمه‌ی آب آشامیدنی در قسمت شمالی آن واقع است. این منطقه را انجیری می‌نامند. ▶ **۴** جهت شمالی جاده‌ی خاکی شرق گوسفندسرا را که به سمت شمال ادامه دهید، وارد یک سرازیری می‌شوید که کم‌کم رنگ خاک به سبز متمایل می‌شود. این مسیر را تا رسیدن به کفی جاده و جایی که جاده به سمت بالا شیب می‌گیرد و رودی از میان آن می‌گذرد، ادامه دهید. در اینجا به موازات رودخانه و در جهت جریان آب حرکت کنید، تا جایی که این رود با رود دیگری مخلوط شده و وارد دره شوند. ▶ **۵** این دره که یکی از دره‌های زیبای این منطقه است، دره‌ی شاهاندشت نام دارد. در همان اوایل دره، در سمت چپ خود آبشار کوچک و زیبایی می‌بینید. شاید در این منطقه بتوانید مصادیقی از طبیعت بکر و حیات وحش را مشاهده کنید. دسته‌های مختلف کل و بز، عقاب و شاهین از این موارد هستند.



مسیر کلبه‌ی آزو

مسیر فوق‌العاده زیبای کنار رودخانه را که شیبی ملایم به سمت پایین دارد، با آرامش طی کنید تا به تنگه‌ای برسید که می‌توان حدس زد به آبشار دوم شاهاندشت نزدیک شده‌اید. تنگه‌ای که رودخانه وارد آن می‌شود و اطراف آن صخره‌های بلندی قرار دارد. اما برای دیدن آبشار از این تنگه مسیر خود را ادامه ندهید، زیرا گذر از این آبشار جز با ابزار فنی و مهارت ویژه امکان‌پذیر نمی‌باشد. پس ناچارید قبل از نزدیک

شدن به محدوده‌ی آبشار، از سمت چپ خود کمی ارتفاع بگیرید و از مسیری پر از سنگ‌ریزه‌های سفیدرنگ بالا بروید تا به روی یالی که از پایین می‌بینید، برسید. یک تک‌درخت کوچک که بر روی یال قرار دارد، شما را راهنمایی می‌کند.



بعد از یال، مسیر را به دنبال راه‌های مال‌رو که کم و بیش مشخص هستند، با شیب رو به پایین ادامه دهید تا در سمت راست خود آبشار را ببینید. این قسمت شیب تندی دارد که با توجه به نبود راه پاکوب و ریزشی بودن مسیر، به کمی دقت و حوصله نیاز دارد. هنگامی که منطقه‌ی آبشار را به سلامت پشت سر گذاشتید، به سمت کف دره و کنار رودخانه سرازیر شوید تا به تنگه‌ی سنگی نسبتاً عریضی برسید. ۶ بعد از تنگه، مسیر را به سمت چپ رودخانه تغییر دهید و مابقی مسیر را تا رسیدن به امام‌زاده الیاس ۷ در مجاورت رودخانه طی نمایید. توضیحات در مورد امکانات این امام‌زاده و غار الیاس که در نزدیکی آن وجود دارد و نحوه‌ی دسترسی به آبشار شاهاندشت در جاذبه‌ی ۳۸ ارائه شده است. از آنجا نیز مسیر رودخانه را در جهت حرکت جریان آب ادامه دهید. البته مسیر از طریق پاکوب مشخص شده است. وقتی به مسیری پردرخت رسیدید، از رودخانه فاصله بگیرید چون به پرتگاه آبشار اول شاهاندشت نزدیک می‌شوید که بسیار خطرناک است. از لابه‌لای برگ درختان،



دیوارهای قلعه‌ی مخروبه‌ی ملک‌بهمن را مشاهده کنید و از طریق راه پاکوب خود را به کنار آن برسانید. البته اگر از ابتدا در مسیر پاکوب حرکت کرده باشید، دغدغه‌ای برای پیدا کردن راه ندارید. از ضلع جنوبی قلعه عبور کنید و از طریق پاکوبی که شیب آن زیاد می‌شود، به سمت پایین و مجاورت آبشار شاهاندشت ارتفاع خود را کم کنید. حالا دیگر تقریباً وارد روستای شاهاندشت شده‌اید و می‌توانید نفس راحتی بکشید. سفره‌خانه‌ی سنتی و چند مغازه‌ای که در روستا وجود دارد، بعد از یک برنامه‌ی خوب پذیرای شما خواهند بود.



روستای شاهاندشت

هر چند اجرای این برنامه در یک روز پیشنهاد می‌گردد، اما کلبه‌ی آزو، ▶ ۸ گوسفندسرای انجیری، ابتدای دره‌ی شاهاندشت، ▶ ۵ امامزاده الیاس و ضلع جنوبی قلعه‌ی ملک‌بهمن، به عنوان مکان‌های مناسب برای برپایی چادر پیشنهاد می‌گردد. از بین این موارد، امامزاده الیاس به علت اینکه نیازی به چادر زدن ندارد و ظروف ضروری و از همه مهم‌تر وجود سرویس بهداشتی، اولویت بالاتری برای اقامت دارد. در مورد امکانات اقامتی امامزاده الیاس و قلعه‌ی ملک‌بهمن در بخش‌های بعدی کتاب (جاذبه‌ی ۳۸) مطالبی ارائه شده است.





■ شما می‌توانید این مسیر را به راحتی در یک روز طی کنید. بهتر است از خودروی شخصی استفاده نکنید چون مسیر شروع و اتمام برنامه متفاوت است. در غیر این صورت باید خود را دوباره به روستای نوا برسانید.

■ چگونگی رفتن با ماشین‌های بین راهی به روستای نوا توضیح داده شد، اما برای بازگشت از روستای شاهاندشت می‌توانید با راهنمایی از اهالی محل و طی فاصله‌ی کم‌تر از نیم‌ساعت از غرب روستای شاهاندشت، خود را به جاده‌ی هراز در روستای شنگلده برسانید و با ماشین‌های بین راهی به تهران یا آمل برگردید. توجه داشته باشید راه مورد نظر با راه ماشین‌روی معمول روستا که به سمت روستای وانا می‌رود، متفاوت است. اگر به تاریکی هوا خوردید و یا اینکه راه را پیدا نکردید، همان راه اصلی روستا را بروید و بعد از کم‌تر از سه کیلومتر، در دوراهی وانا به جاده‌ی هراز بپیوندید.



دره‌ی شاهاندشت

# ۳۲ مرداب ساهون

■ فاصلهی روستای نوا تا آمل: ۸۷ کیلومتر

■ فاصلهی روستای نوا تا تهران: ۸۸ کیلومتر

■ سطح برنامه: کوهپیمایی سبک، پیمایش رودخانه، دوچرخهسواری

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم



۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}51'30''N - 52^{\circ}14'15''E$

۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}52'05''N - 52^{\circ}15'29''E$

۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}50'40''N - 52^{\circ}21'03''E$

۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}48'28''N - 52^{\circ}30'35''E$





برای آشنایی با نحوه‌ی دسترسی به روستای نوا که ابتدای مسیر مرداب ساهون واقع شده است، قسمت چگونه برویم در معرفی روستای نوا (جاذبه‌ی شماره‌ی ۳۰) را مطالعه نمایید.



این برکه‌ی کم‌آب در ارتفاع بیش از سه هزار متری در دامنه‌ی کوه ساهون در شمال شرقی قله‌ی پاشوره قرار دارد. یکی از راه‌های دسترسی به این دریاچه که البته امروزه به خاطر دخالت‌های انسانی و مرور زمان کم‌آب شده است، از روستای نوا می‌باشد. همان‌طور که در معرفی روستای نوا به شاهاندشت توضیح داده شد، خود را بالای سربالایی **۱**



روستای نوا به سمت منطقه‌ی انجیری **۲** می‌رسانید. در ابتدای مسیر، اگر سمت راست خود نگاه کنید، یک جاده‌ی خاکی می‌بینید. حدود ده کیلومتر که مسیر خود را در این جاده‌ی خاکی به سمت شرق ادامه دهید، به ساهون می‌رسید. **۳** (مراقب باشید به جهت شمالی جاده نروید. این جاده ابتدا در جهت جنوب و سپس در جهت شرق امتداد دارد.) از کنار کلبه‌ی آزو نیز می‌توانید به سمت شمال حرکت نموده و خود را به این جاده‌ی خاکی برسانید. این دریاچه‌ی قدیمی اکنون به صورت مردابی درآمد که اطراف آن مرغزار و چراگاه ییلاقی احشام و پرندگان شده است. چشمه‌های آب آشامیدنی، محیط مناسبی را برای اطراق شبانه فراهم آورده است. این راه خاکی بعد از عبور از وسط مرداب، به سمت شهر ارجمند ادامه می‌یابد.

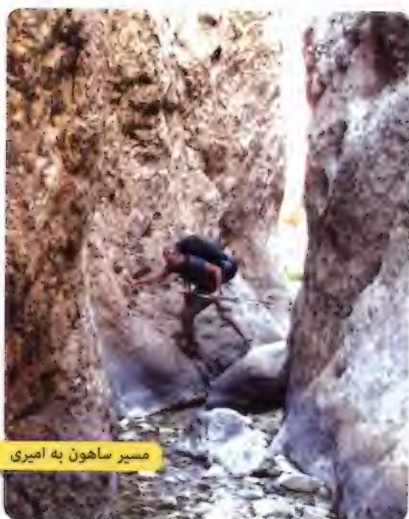


مرداب ساهون

اگر دنبال یک سفر ماجراجویانه هستید، از شمال دریاچه راه خروج آب را پیش بگیرید و آن را دنبال کنید. بعد از گذر از مناطقی بکر و تا حدی صعب‌العبور و رعایت نکات جهت‌یابی، به روستای هاره در منطقه‌ی امیری می‌رسید. توجه داشته باشید این قسمت هم به قدرت بدنی کافی و هم تحریر زیاد و انگیزه‌ی کافی برای سفر ماجراجویانه نیاز دارد. طول این مسیر حدود ده کیلومتر است. برای استفاده از راهنما در این برنامه با این شماره تماس بگیرید: آقای حمزه آدوسی ۰۹۱۱۹۱۷۴۸۱۶



دره‌ی شمالی ساهون




مسیر ساهون به امیری

اطراف مرداب ساهون بهترین مکان برای شبمانی در این برنامه است. هر چند با یک برنامه‌ریزی خوب می‌توانید این برنامه را به صورت یک‌روزه هم اجرا کنید.



اطراف ساهون

■ اگر می‌خواهید با خودروی شاسی‌بلند به این منطقه بروید، باید تا شهر ارجمند در جاده‌ی فیروزکوه برانید و قبل از ورودی شهر،  از طریق یک راه خاکی در سمت چپ و طی مسافت حدود بیست کیلومتر در محیط کوهستانی و پر شیب، خود را به ساهون برسانید.



■ برای آگاهی از راه‌های دیگر دستیابی به مرداب ساهون، جاذبه‌ی ۲۵ کتاب را مطالعه نمایید.



# دخمه‌های کافرکلی پُل مون ۳۳

■ فاصله تا آمل: ۷۸ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۷۹ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، کوه‌پیمایی سبک

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}53'16''N - 52^{\circ}11'49''E$

۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}53'26''N - 52^{\circ}11'52''E$





حدود پنج کیلومتر بعد از روستای آباسک، به منطقه‌ی پل مون **۱** در فاصله‌ی ۷۸ کیلومتری تهران می‌رسید. در این منطقه، سمت چپ جاده رستوران سالاری را مشاهده می‌کنید. کنار رستوران سالاری، مسیر آسفالت شده‌ای وجود دارد که شما را تا نزدیک این دخمه‌ها **۲** می‌برد. این راه یکی از سه راه دسترسی به شهر رینه است. از کنار رستوران که به جهت شمال و سمت چپ جاده‌ی هراز نگاه کنید، دخمه‌ها را می‌بینید. وارد جاده‌ی آسفالت که شدید، سر همان پیچ اول یا پیچ بعدی، فضای کافی برای پارک چند خودرو در حاشیه‌ی جاده وجود دارد. بقیه‌ی راه را باید از طریق پاکوبی مشخص تا کنار دخمه‌ها پیاده بروید که حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد.



در جاده‌ی هراز، در روستاهای مختلفی مانند آباسک، پل مون، پنجاب، نیاک و کهرود می‌توانید دخمه‌های کافرکلی (غار کافر) را ببینید. این اطاق‌ها از کوه کاروان در شمال دهکده‌ی اسک شروع می‌شوند و به زیر برج میامه‌سی در اراضی امیرآباد آب‌گرم لاریجان ختم می‌گردد. یکی از زیباترین و بزرگ‌ترین دخمه‌های کافرکلی، در پل مون مشاهده می‌شود. با توجه به شیوه‌ی معماری و نظر مشهور محققان، قدمت این دخمه‌ها به قبل از اسلام برمی‌گردد و کاربرد نظامی داشته است. هر چند اسکان موقت در

۱. ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، جلد سوم، ص ۴۱۵

مواردی مانند سرمای شدید هم دور از ذهن نیست. این دخمه‌ها به وسیله‌ی پله‌هایی که به صورت دوتایی و برخی موارد سه‌تایی در دل سنگ تراشیده شده‌اند، از طریق دالانی به مساحت یک متر مربع در سقف، به هم راه دارند. ظاهراً مردم این منطقه هنگامی که احساس خطر می‌کردند، داخل این دخمه‌ها می‌رفتند و با استفاده از سنگ و چوب و تیر که از قبل در آنجا ذخیره کرده بودند، با دشمنان مبارزه می‌کردند. به نظر برخی، در گذشته که اهالی این منطقه مذهب زرتشتی داشته‌اند، از این مکان‌ها به عنوان دخمه‌ی اموات استفاده می‌کردند.<sup>۱</sup> تعداد این دخمه‌ها حدود ۳۵ عدد و مساحت تقریبی آن‌ها ۴، ۹، ۱۶ و ۲۵ متر مربع و ارتفاع تقریبی آن‌ها ۲ متر می‌باشد که در سه طبقه بر روی هم قرار گرفته‌اند. جنس خاک این کوه کمی نرم است، به طوری که با کلنگ می‌توان در آن حفره ایجاد کرد. هنوز اثر کلنگ و تیشه‌ی گذشتگان بر پیکره‌ی این دخمه‌ها نمایان است.<sup>۲</sup>



■ به احتمال زیاد با دیدن این دخمه‌ها وسوسه می‌شوید که ببینید داخل آن‌ها چه خبر است. همان‌طور که گفتیم یکی دو مورد آن را می‌توانید به راحتی ببینید و اگر کمی دست به سنگتان خوب باشد، می‌توانید از آنجا به طبقه‌ی بالاتر یا پایین‌تر هم بروید، ولی برای داخل شدن به دخمه‌هایی که مسیر آن‌ها دشوار است، تلاش نکنید چون با توجه به ریزشی بودن دیواره و نداشتن مهارت کافی، ممکن است دچار حادثه شوید.



۱. ستوده، منوچهر؛ از اسرار تا استاریاد، جلد سوم، ص ۴۱۵، به نقل از سفرنامه‌ی اعتمادالسلطنه.

۲. برای مطالعه‌ی بیشتر به بخش بیشتر بدانیم جاذبه‌ی ۴۹ همین کتاب مراجعه کنید.



■ داخل دخمه‌ها خاکی است، به همین دلیل با توجه به فضای محدود، آرام گام بردارید تا گرد و خاک شما را اذیت نکند. اگر حوصله و زمان کافی دارید، همان دره‌ی غربی دخمه‌ها را کمی بالا بروید تا هم دید بهتری به منطقه‌ی پل مون داشته باشید و هم کمی بیشتر ورزش کنید.

■ اگر کل فضایی را که تمامی دخمه‌ها در آن قرار دارند در ذهن خود به دو قسمت تقسیم کنید، تقریباً در وسط آن بقایای آبشاری را در میان سنگ‌ها می‌بینید که سال‌ها پیش خشک شده است. این موضوع نشانه‌ی وجود احتمالی آب در زمانی است که این دخمه‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفته‌اند. نمی‌توانید تصور کنید دیدن چنین آبشاری از پنجره‌ی منزل یا حتی پناهگاه چه لذتی دارد.

منطقه‌ی پل مون از کنار دخمه‌ها



■ تمامی غارهای دست‌کند پل مون، به خاطر فاصله‌ای که با نزدیک‌ترین روستاهای خود دارند، خالی هستند. این در حالی است که دخمه‌های دیگری که نزدیک به اماکن مسکونی هستند، توسط اهالی به عنوان انبار علوفه یا وسایل، استفاده می‌شوند. بنابراین برای بازدید از آن‌ها، مراقب حریم شخصی ساکنان آن محل باشید و بدون اطلاع و هماهنگی به آن‌ها نزدیک نشوید.

# ۳۴ روستای آب گرم، گرنا

■ فاصله‌ی آب گرم تا آمل: ۸۱ کیلومتر

■ فاصله‌ی آب گرم تا تهران: ۸۷ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل گشت

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- ۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}53'58''N - 52^{\circ}12'55''E$
- ۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}53'16''N - 52^{\circ}11'49''E$
- ۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}50'50''N - 52^{\circ}03'40''E$
- ۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}51'03''N - 52^{\circ}04'13''E$
- ۵ ▶ مختصات:  $35^{\circ}54'25''N - 52^{\circ}11'40''E$





برای رسیدن به این روستا از سه مسیر می‌توانید استفاده کنید:

**مسیر اول** جاده‌ی هراز را به سمت آمل ادامه دهید. در

منطقه‌ی گزنک، قبل از روستای شنگلده و دو کیلومتر بعد

از پل مون، در فاصله‌ی هشتاد کیلومتری تهران، تابلویی

نصب شده است که روستای گزانه را با فاصله‌ی یک کیلومتر

نشان می‌دهد. در اینجا یک راه آسفالت به سمت چپ جدا

می‌شود. **۱** توجه داشته باشید چون باید به سمت چپ جاده تغییر مسیر بدهید،

سرعت خود را کم کنید. اگر هم دیر متوجه تابلو شدید، کمی جلوتر، محل دور زدن

را پیدا می‌کنید. این مسیر آسفالت را که هفت کیلومتر ادامه دهید، بعد از روستای

گزانه به روستای آب‌گرم می‌رسید.

**مسیر دوم** در ۷۸ کیلومتری تهران بعد از پلور و روستای آب‌اسک، به منطقه‌ای به نام

پل مون می‌رسید. **۲** نشانه‌ی این منطقه رستوران سالاری است که در سمت چپ

جاده قرار دارد. کنار این رستوران یک مسیر آسفالت وجود دارد که به صورت شیب‌دار

بالا می‌رود. ابتدای این مسیر، تابلوی رینه‌ی لاریجان و تابلوی میراث فرهنگی دخمه‌های

کافرکلی نمایان است. این مسیر بعد از گذر از روستای مون و طی حدود پنج کیلومتر به

شهر رینه می‌رسد. پس از رسیدن به رینه، مسیر سمت راست را در جهت شرق ادامه

دهید تا بعد از پنج کیلومتر دیگر و عبور از روستای گرنا، به روستای آب‌گرم برسید.

**مسیر سوم** وارد جاده‌ی هراز که می‌شوید، بعد از گردنه‌ی امام‌زاده هاشم در شصت

کیلومتری تهران، به پلور می‌رسید. در میانه‌ی پلور، سمت چپ یک جاده‌ی آسفالت

است که ابتدای آن پلی قرار دارد که از روی رودخانه عبور می‌کند. **۳** نشانه‌ی بسیار

واضح این دوراهی یک مجسمه‌ی کوه‌نورد می‌باشد که با دست خود به سمت دماوند

اشاره کند. تابلوی آبی‌رنگی هم وجود دارد که تاسیسات سد لار را نشان می‌دهد.

وارد این مسیر که شدید، بعد از طی چهار کیلومتر به یک دوراهی می‌رسید که هر دو

آسفالت هستند. **۴** دوراهی سمت چپ (یعنی مسیر مستقیم) به طرف تاسیسات

سد لار می‌رود که تابلوی کوچکی نیز جهت را به ما نشان می‌دهد. دوراهی سمت

راست به طرف شهر رینه می‌رود. تابلوی تبلیغاتی هتل آپارتمان دماوند و تابلوی

«رینه ۱۷ کیلومتر» نشانه‌های دیگر این دوراهی هستند. مسیر را به سمت رینه ادامه

داده و بعد از رسیدن به رینه به صورت مستقیم ادامه‌ی مسیر دهید تا به روستای

آب‌گرم برسید. **۵** فاصله‌ی بین پلور تا آب‌گرم از این مسیر، حدود ۲۵ کیلومتر است.

نداشتن وسیله‌ی شخصی، اگر چه کمی برای شما مشکل است، ولی اگر قرار است آن

را بهانه‌ای برای نرفتن به این روستا قرار دهید، تنبلی نکنید و با خودروهای عبوری

یا اتوبوس‌های آمل که از سهراب تهران پارس و ترمینال شرق حرکت می‌کنند، خود

را به ابتدای خروجی راه دوم یا راه سوم برسانید. سر این دوراهی‌ها معمولاً تاکسی



سرویس برای رینه وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها بخواهید شما را به آب‌گرم ببرند و برای بازگشت هم با آن‌ها هماهنگ کنید.

پیشنهاد دیگر، تماس با تاکسی سرویس‌های روستای آب‌گرم، پلور و شهر رینه است. در صورت نبودن تاکسی‌های خطی در خروجی هریک از سه مسیر ارائه شده، با این شماره‌ها تماس بگیرید:

تاکسی سرویس کوثر (روستای آب‌گرم) ☎ ۰۱۱-۴۳۳۵۷۱۹۳

تاکسی سرویس چهارفصل پلور ☎ ۰۱۱-۴۳۳۴۲۰۷۰

تاکسی سرویس رینه ☎ ۰۱۱-۴۳۳۵۵۶۰۶

آب‌گرم نام یکی از روستاهای منطقه‌ی لاریجان است و از دو قسمت بالا و پایین تشکیل شده است. حوضچه‌های آب‌معدنی این روستا در آب‌گرم پایین وجود دارد که از دامنه‌های دماوند سبتر سرچشمه می‌گیرد. امکانات این روستا نسبتاً مناسب است. برای استفاده از آب‌گرم چند گزینه پیش رو دارید. گزینه‌ی اول هتل است که طبیعتاً چه برای



استفاده از آب‌گرم و چه برای اسکان، گران‌تر است، ولی امکانات بیشتر و تمیزتری دارد. با هتل آپارتمان هم می‌توانید هماهنگ کنید که از هتل ارزان‌تر در می‌آید. مورد بعدی سوئیت‌های خانگی است که با یک اتاق بزرگ با امکانات پخت‌وپز و یک حوضچه یا وان، از هتل آپارتمان هم ارزان‌تر است. افرادی که قدری بیشتر به تمیزی و خصوصی بودن آب‌گرم اهمیت می‌دهند، حتماً باید از این دو مورد استفاده کنند، چون موارد بعدی احتمالاً مورد پسند آن‌ها نیست. ارزان‌ترین مورد برای استفاده، گرفتن اتاق و حوضچه است که معمولاً در یک ساختمان، چند اتاق در طبقه‌ی بالا و حوضچه‌ی آب‌گرم در طبقه‌ی پایین قرار دارد و هر حوضچه متعلق به یک اتاق یا چند اتاق است که در حالت اخیر باید به نوبت مورد استفاده قرار گیرد. به تازگی در این روستا اقدام به ساخت استخرهای همگانی نیز نموده‌اند که کمبود آن کاملاً احساس می‌شد. در ورودی روستا در منطقه امیرآباد و محل دفن شهدای گمنام، باقیمانده‌ای از آثار تاریخی به چشم می‌خورد. این بنا منتسب به زمان حکومت امیرمکرم میرزا محمدخان لاریجانی است.<sup>۱</sup>

روستای گرنا نیز یکی از روستاهای تاریخی منطقه است. امام‌زاده قاسم، آستانه‌ی درویش حسین و مسجد جامع گرنا، اماکن مذهبی این روستا به حساب می‌آیند. قسمت بالادست گرنا معروف به هه‌سار است که در زمان‌های قدیم تفرجگاه اهالی بوده است. در منطقه‌ی باغ کربن روستای گرنا در دل صخره‌ای بزرگ، غار کوچکی وجود دارد که دیدن آن خالی از لطف نیست.

۱. راغی اسکی، مصطفی؛ محلات لاریجان آمل، همان، ص ۳۳۹.

در این روستا هتل آپارتمان، سوئیت، منزل و حتی اتاق برای اجاره به وفور یافت می‌شود. اگر از قبل مکانی را در نظر نگرفته‌اید، پیشنهاد می‌شود نیم‌ساعتی وقت بگذارید تا جایی خوب با قیمتی مناسب پیدا کنید. برای برپایی چادر نیز بهتر است از محیط روستا فاصله بگیرید. هر چند با توجه به موارد گفته شده در شرح سفر و ارزان بودن نسبی اقامت،

توصیه می‌شود از امکانات اقامتی روستا استفاده کنید. البته در ماه‌های سرد سال ناچارید برای ماندن، اتاق اجاره نمایید. اگر از مسیر اول وارد روستا شوید، در فضای اطراف آستانه‌ی شهدای گمنام روستا، مکان‌هایی برای برپایی چادر یافت می‌شود.



خانه‌ی محلی آب‌گرم

■ رنگ زیورآلات نقره در چشمه‌های آب‌گرم تغییر می‌کند و سیاه می‌شود. البته اگر فراموش کردید، ناراحت نباشید چون بعد از مدتی به حالت اول برمی‌گردد.

■ این روستا یک مسجد دارد و چند بقالی که مانند فروشگاه‌های شهرهای بزرگ تقریباً همه چیز دارند. گردش‌گرانی که به شکم‌گردی علاقه دارند هم بدانند که در این

روستا می‌توانند دیزی و کباب و انواع غذاها را با کیفیت متوسط تهیه کنند. اگر خواستید از قبل برای غذا هماهنگ نمایید می‌توانید با شماره‌های زیر تماس بگیرید:

کبابی و قصابی کوهستان: آقای گرمابی ☎ ۰۹۱۱-۹۱۷۵۵۴۱-۲

چلوکبابی کیومرثی (اسلامی) ☎ ۰۹۱۱-۷۱۸۵۱۱۶ | ۰۱۱-۴۳۳۵۷۱۹۲



■ بیشتر حوضچه‌های آب گرم، دوش ندارند، دلیلش را هم این می‌دانند که باعث بدبینی مسافران می‌شود و افراد با دیدن دوش، در معدنی بودن آب حوضچه شک می‌کنند و در نتیجه تعداد مشتری‌ها کم می‌شود. البته خوشبختانه به تازگی در ساخت و سازها این مورد را هم در نظر می‌گیرند و در بسیاری از خانه‌ها دوش آب سرد هم کار گذاشته‌اند.

■ وسط آبادی آب گرمی وجود دارد که ساختمان آن منتسب به شاه عباس صفوی است.<sup>۱</sup> از هر کسی پرسید این بنا را به شما نشان می‌دهد. این آب گرم از دو قسمت زنانه و مردانه تشکیل شده است. هزینه‌ی آن، شاید از سایر مکان‌ها کم‌تر باشد، اما مانند جاهای دیگر، اتاقی برای اقامت و گذاشتن وسایل ندارد. این بنا که در فهرست آثار ملی کشور ثبت شده است نیز به تازگی بازسازی شده و به نسبت تمیز است.

■ برای جای پارک خودروی شما هم فکری شده است. چند پارکینگ وسط روستا وجود دارد که هزینه‌ی کمی می‌گیرند و اجازه می‌دهند خودروی خود را پارک کنید. اگر هم نخواستید آنجا پارک کنید، در انتهای روستا به سمت رینه، در دو طرف جاده فضای کافی برای پارک خودرو وجود دارد. اگر هم هتل یا ویلا اجاره کنید که خودشان مکانی را برای خودروهای شما در نظر می‌گیرند.

■ اگر در فصل زمستان، بعد از بارش‌های آسمانی قصد سفر به این روستا را دارید، بهترین راه مسیر اول است، ولی با این حال از طریق شماره تماس‌های اهالی روستا، که در متن ارائه شده، از باز بودن مسیر روستا تا جاده‌ی اصلی مطمئن شوید.



آبگرم شاه‌عباسی

۱. ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، جلد سوم، ص ۴۳۲.





غار باغ کرین در گرنا



آب گرم، گرنا و رینه

# ۳۵ گَزَنَك، گَزانه

■ فاصلہ کی گزانه تا آمل: ۷۴ کیلومتر

■ فاصلہ کی گزانه تا تهران: ۸۲ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل گشت، کوه پیمایی سبک و سنگین

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم



۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}53'58''N - 52^{\circ}13'55''E$

۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}54'39''N - 52^{\circ}13'51''E$

۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}54'15''N - 52^{\circ}13'26''E$

۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}54'12''N - 52^{\circ}13'47''E$





شهر گزنک در ۸۱ کیلومتری جاده‌ی هراز، سه کیلومتر بعد از پل مون و سه کیلومتر قبل از شهر شنگلده قرار دارد. این روستای کوچک چسبیده به جاده‌ی هراز است. **۳** اگر با وسیله‌ی نقلیه‌ی عمومی یا خودروهای بین راهی سفر می‌کنید، می‌توانید در شهر گزنک پیاده شوید و اگر قصد رفتن

به گزانه را دارید، از تاکسی سرویس‌های گزنک استفاده نمایید. هر چند پیاده رفتن از دوراهی گزانه هم زمان‌بر نیست.

جاده‌ی هراز را به سمت امل ادامه دهید. در منطقه‌ی گزنک، قبل از روستای شنگلده و دو کیلومتر بعد از پل مون، در فاصله‌ی هشتاد کیلومتری تهران، تابلویی نصب شده است که روستای گزانه را با فاصله‌ی یک کیلومتر نشان می‌دهد. در اینجا یک راه آسفالت به سمت چپ جدا می‌شود. **۱** توجه داشته باشید چون باید به سمت چپ جاده تغییر مسیر بدهید، سرعت خود را کم کنید. اگر هم دیر متوجه تابلو شدید، مشکلی وجود ندارد. مقداری که جلوتر بروید، محل دور زدن را پیدا می‌کنید. این مسیر آسفالت را که ۱/۵ کیلومتر ادامه دهید، به یک دوراهی می‌رسید. **۲** مسیر سمت راست را ادامه دهید تا به روستای گزانه برسید.

هم‌چنین می‌توانید با افراد زیر تماس بگیرید تا از هر کجای جاده‌ی هراز که هستید شما را به گزانه برسانند:

آقای علی قلی‌زاده (راننده‌ی سواری) **۴۲۹-۴۲۶۰۹۱۹**

آقای محمود یزدان‌بخش (راننده‌ی نیسان) **۴۱-۸۶۱۰۰۹۱۱**

آقای رضا اسفندیاری (راننده‌ی نیسان) **۷۸۷۶-۴۱۰۹۱۲**



شهر گزنک یک امام‌زاده دارد که نزدیک رودخانه واقع است. هنگامی که وارد خیابان سلطان محمد قریشی شوید، این رود شما را به انتهای روستا و مجاورت رودخانه‌ی هراز راهنمایی می‌کند. **۴** وارد حیاط امام‌زاده که می‌شوید، درخت کهنسالی توجه شما را جلب می‌کند که تقریباً به بنای

امام‌زاده چسبیده است. بر روی سقف امام‌زاده نقاشی‌های زیبایی از

فرشتگان و تمثیل بهشت به چشم می‌خورد که بسیار زیباست. قدمت این بنا به دوره‌ی قاجار بر می‌گردد و با شماره‌ی ثبت ۸۸۱۰ به عنوان یکی از آثار ملی ایران ثبت شده، اما متأسفانه گرد تخریب بر چهره‌ی این امام‌زاده نمایان است.

روستای گزانه یکی از مسیرهای صعود به قله‌ی دماوند از مسیر شمال شرقی است. اما به دلیل فاصله‌ی زیادی که با پناهگاه تخت فریدون دارد، کمتر مورد استقبال کوه‌نوردان قرار می‌گیرد. تابلوی راهنما در نقاط مختلف روستا وجود دارد که شما را به سوی قله‌ی دماوند هدایت می‌کند.



دره‌ی انتهایی روستا که در نهایت به یخچال یخار منتهی می‌شود، یکی از مسیرهای گردشگری این روستا است. در جهت شمال غربی روستا گام بردارید تا از میان انبوه درختان به ابتدای دره برسید. رودخانه‌ای زیبا به نام تلخه‌رود در میان این دره جاری است. مسیرهای پاکوبی در سمت راست و چپ رودخانه‌ی تلخه‌رود دیده می‌شود که شما را تا جایی که توان و وقتتان اجازه می‌دهد به دامان دماوند می‌کشاند. قله‌ی پامنا، چشمه‌ی پهن‌کوه، چشمه‌ی استله‌سر و چشمه‌ی اسپه از دیدنی‌های دیگر این دره محسوب می‌شوند.

کوه‌پیمایی دو کیلومتری گزنه به روستای ملار پیشنهاد دیگر ما در این منطقه است. راه ماشین‌روی روستای ملار از قبل از روستای آب‌گرم به سمت راست جدا می‌شود و سه کیلومتر با این دوراهی فاصله دارد. ارتفاعات روستای ملار در جهت غرب به عنوان مسیرهای کوتاه گردشگری در نظر گرفته می‌شوند. ضمن اینکه با وسیله‌ی نقلیه‌ی خاکی رو می‌توانید تا حدودی در این جهت پیش روید. پیاده‌روی به طرف روستای فیره از طریق جاده‌ی معدن در شرق گزنه به طول تقریبی هشت کیلومتر، یکی دیگر از مسیرهای پیشنهادی برای کوه‌پیمایی است. در فصل رویش شقایق‌های وحشی دماوند، ارتفاعات شمالی روستای گزنه و ملار، یکی از مناطق رویش این گل‌های زیباست.

برای راهنمایی بیشتر در خصوص مناطق گردشگری و کوه‌پیمایی اطراف گزنه می‌توانید با شماره‌های زیر تماس بگیرید:

آقای علی قلی‌زاده ☎ ۰۹۱۹-۴۲۶۰۴۲۹ آقای حسن یزدان‌بخش ☎ ۰۹۱۹-۷۰۴۱۹۵۹

رودخانه‌ی تلخه‌رود

روستای گزانه یک امامزاده‌ی کوچک به نام امامزاده ابراهیم دارد. شاید بتوانید با هماهنگی متولی آن در آنجا بمانید. در این روستا خانه‌ی محلی برای اجاره نیز وجود دارد. برای هماهنگی می‌توانید با آقای امیر اقدسی هماهنگ نمایید.

۰۹۱۲-۷۷۰۳۶۸۶ 📞



با توجه به نزدیکی روستای آب‌گرم، می‌توانید از امکانات رفاهی و اقامتی این روستا نیز استفاده نمایید.



امامزاده ابراهیم

■ حفظ محیط زیست یکی از ارکان اصلی گردشگری پایدار در همه‌ی مناطق محسوب می‌شود. نریختن زباله و حتی جمع‌آوری پسماندهای رها شده در مسیر، راه رفتن از مسیرهای پاکوب، آسیب نزدن به گل‌ها و گیاهان و احترام به جامعه‌ی محلی، اگرچه در همه جا تاکید می‌شود، اما رعایت این اصول در دامان دماوند عزیز بیشتر مورد تاکید است.

■ اگر هوس کرده‌اید در دل طبیعت، ضمن محافظت از محیط، بساط کباب راه بیندازید، آقای محمود یزدان‌بخش - که هم قصاب است و هم نیشان دارد- می‌تواند برای شما گوشت تازه تهیه کند و به شما برساند: 📞 ۰۹۱۱-۸۶۱۰۰۴۱



# ۳۶ آبشار شاهاندشت (وانا)

■ فاصلهی شاهاندشت تا آمل: ۷۱ کیلومتر

■ فاصلهی شاهاندشت تا تهران: ۸۸ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، کوه‌پیمایی، فرود از آبشار

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- ۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}55'25''N - 52^{\circ}15'58''E$
- ۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}54'44''N - 52^{\circ}15'47''E$
- ۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}54'32''N - 52^{\circ}15'26''E$
- ۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}55'00''N - 52^{\circ}15'24''E$
- ۵ ▶ مختصات:  $35^{\circ}54'57''N - 52^{\circ}15'00''E$





برای رسیدن به این آبشار شش طبقه، بعد از گزنک در منطقه‌ی لاریجان و عبور از روستای شنگلده در ۸۶ کیلومتری تهران، به پل معروف وانا می‌رسید. ▶ ۱ این پل فلزی روی رودخانه‌ی هراز ساخته شده است و گذرگاه منطقه‌ی امیری می‌باشد. از روی پل که عبور کردید، بلافاصله بعد از پل، سمت راست شما مسیر آسفالت شده‌ای وجود دارد



که به موازات رودخانه‌ی هراز و خلاف جهت آب پیش می‌رود. آلاچیق‌هایی نیز در این قسمت وجود دارند که می‌توانید برای استراحت آن‌ها را اجاره نمایید. انتهای این مسیر بعد از حدود دو کیلومتر به روستای شاهاندشت می‌رسد که تمامی مسیر آن آسفالت شده است. خودروی خود را در میدان روستا ▶ ۲ پارک نمایید و با ورود به روستا به سمت آبشار حرکت کنید.



آبشار شاهاندشت یکی از زیباترین جاذبه‌های طبیعی جاده‌ی هراز است. وارد روستای شاهاندشت که شدید، مسیر آبشار مشخص است، ولی هرازگاهی از اهالی روستا بپرسید تا از درستی مسیر مطمئن شوید. ابتدا باید خود را به قبرستان قدیمی میانه‌ی روستا برسانید. از قبرستان به بعد دو راه وجود دارد. یکی راهی که از چپ (شرق) و بالای قبرستان



می‌رود که مستقیم به بالای آبشار می‌رسد و مسیر صعب‌العبوری دارد. در این مسیر جایی برای نشستن پیدا نمی‌کنید، ولی برای عکس‌برداری منظره‌ی بهتری دارد. راه دیگر، راه سمت راست (غرب) و پایین قبرستان است که به پایین آبشار می‌رود و به دلیل وجود مکان توقف و سرویس‌های بهداشتی نیمه‌کاره و دسترسی راحت‌تر برای

رسیدن به آبشار، همین راه توصیه می‌شود. نیم‌ساعت طول می‌کشد که از ابتدای روستا به آبشار برسید. طول این آبشار حدود پنجاه متر است که به علت شدت ریزش آن تا شعاع چند متری خود را کاملاً خیس می‌کند. ▶ ۳



آبشار شاهاندشت

■ برای حمایت از جامعه‌ی محلی و با توجه به وجود چند مغازه در روستا سعی کنید مایحتاج خود را از آنجا تهیه نمایید. سفره‌خانه‌ی سنتی شاهاندشت نیز در فاصله‌ی کمی از آبشار، پذیرای شما خواهد بود.

■ هنگام عبور از روستا با رعایت سکوت، آرامش اهالی روستا را به هم نزدیک.



■ با توجه به خیل عظیم بازدیدکنندگان از آبشار و متأسفانه رعایت نکردن بهداشت و جمع‌آوری زباله‌ها، حتماً از قبل فکری برای جمع‌آوری زباله‌های خود بکنید و به افرادی هم که به این کار اهمیت نمی‌دهند، تذکر دهید.

■ بهتر است قبل از ورود به روستا در مسیر جاده‌ی هراز نرسیده به پل وانا در روستای سنگلده توقف کنید و از سرویس‌های بهداشتی مسجد صاحب‌الزمان استفاده نمایید. اگر می‌خواهید دفعات بعدی نیز از سرویسی پاکیزه استفاده کنید، در حیاط مسجد صندوق کمک به آبادانی مسجد وجود دارد که توصیه می‌شود بی‌تفاوت از کنار آن نگذرید. در صورت نیاز می‌توانید از سرویس‌های سفره‌خانه‌ی سنتی شاهاندشت نیز استفاده نمایید.

۰۹۱۱-۹۲۲۳۴۵۴

■ بسته به اینکه از کدام زاویه به آبشار نگاه کنید تعداد طبقاتی که از آبشار می‌بینید، متفاوت است. اگر از جاده‌ی هراز از روی پلی که کمی قبل از روستای سنگلده وجود دارد، به آبشار نگاه کنید (ترجیحاً با دوربین)، می‌توانید هر شش طبقه‌ی آن را ببینید. در این حالت توصیه‌ی اکید می‌شود مواظب خودروهایی که با سرعت در حال تردد هستند، باشید.

■ از روستای سنگلده ▶ ۴ هم برای رسیدن به آبشار راهی وجود دارد که بعد از عبور از رودخانه به طرف آبشار می‌رود. اگر می‌خواهید از این مسیر بروید، ششصد متر قبل از سنگلده، سمت راست جاده، یک مسیر خاکی وجود دارد که به سمت رودخانه می‌رود. ▶ ۵ خودروی خود را قبل از رودخانه پارک کنید و با عبور از پل نصب شده بر روی رودخانه، خود را به روستا برسانید. دسترسی به آبشار از این مسیر مشکل‌تر است و پیاده‌روی بیشتری دارد. البته این مسیر برای کسانی که وسیله‌ی شخصی ندارند، بهتر است. با ماشین‌های راهی تا دوراهی گفته شده می‌آیند و از آنجا به بعد پیاده ادامه‌ی مسیر می‌دهند.

■ جاده‌ی روستای شاهاندشت به دلیل پیچ‌های تندی که دارد، برای عبور اتوبوس مناسب نیست. البته اگر راننده‌ی ماهری داشته باشید، مشکلی پیش نمی‌آید. در هر صورت اگر قصد دارید که با اتوبوس از این آبشار دیدن کنید، مسیری که در نکته‌ی قبلی اشاره شد، پیشنهاد مناسبی است.

■ اگر خودروی شخصی ندارید تا دوراهی وانا بیاید و از آنجا با تاکسی‌های دفتر مسافری امیری که دقیقاً جنب جاده‌ی اصلی قرار دارد، خود را به شاهاندشت برسانید.

۰۱۱-۴۳۳۵۸۵۰۳ 📞

■ این روستا یک اثر ملی ثبت شده به نام تکیه‌ی واعظ جلالی دارد که متعلق به دوره‌ی قاجار است.



# قلعه‌ی مَلِكْ بهمن، دیواره‌ی نمازیار

# ۳۷

■ فاصله تا آمل: ۷۱ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۸۹ کیلومتر

■ سطح برنامه: کوه‌پیمایی

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم



۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}54'32''N - 52^{\circ}15'26''E$

۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}54'25''N - 52^{\circ}15'25''E$

۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}54'29''N - 52^{\circ}15'22''E$

۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}54'29''N - 52^{\circ}15'22''E$

۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}54'28''N - 52^{\circ}15'10''E$

۵ ▶ مختصات:  $35^{\circ}54'55''N - 52^{\circ}16'15''E$





برای رسیدن به این قلعه‌ی تاریخی، باید تا نزدیکی آبشار شاهاندشت در روستای شاهاندشت بروید. **۱** روش رسیدن به این روستا در بخش چگونه برویم در معرفی آبشار شاهاندشت به تفصیل بیان شده است. برای بازدید از این قلعه باید از سمت جنوب آبشار خود را به مسیر پاکوبی که تا قلعه ادامه دارد، برسانید. توجه کنید که یک مسیر دقیقاً از سمت راست (جهت جنوبی) محل آبشار جدا می‌شود و از همان ابتدا شیب تندی می‌گیرد که مسیر مناسبی نیست و توصیه نمی‌شود. اگر از جوی سیمانی منتهی به آبشار کمی عقب‌تر بیایید، به یک ساختمان کوچک سیمانی و محدوده‌ی باغ‌های روستا می‌رسید. **۲** جنوب غربی این ساختمان راه پاکوب ماریج مشخصی است که شما را به سمت قلعه می‌برد. به طور متوسط حدود ۴۵ دقیقه زمان نیاز دارید تا به قلعه برسید. **۳** برای رسیدن به پای دیواره‌ی نمازیار، از کنار قلعه، وارد باغ شوید و در جهت غرب ادامه مسیر دهید تا از باغ خارج شوید. اکنون در جهت جنوب خود دیواره را مشاهده می‌کنید. بدون در نظر گرفتن شیب، کم‌تر از دویست متر با دیواره فاصله دارید. پای دیواره دو تکه صخره بزرگ قرار دارد که مسیر از کنار آن شروع می‌شود.



بعد از بازدید و احیاناً آّب‌بازی در زیر آبشار شاهاندشت، می‌توانید از یکی از آثار تاریخی لاریجان بازدید نمایید. قلعه‌ی ملک‌بهمن که گاهی به آن قلعه‌ی ملک‌قلا نیز می‌گویند، از نوع قلعه‌های کوهستانی است و مانند تمامی قلعه‌های کوهستانی ایران بر روی یک کوه منفرد و مرتفع، درست بالای این آبشار شش طبقه ساخته شده است. علت این کار با توجه به کاربری قلعه و محل ساخت آن، محافظت از حاکم و اطرافیان اوست. از طرفی این قلعه کوچک‌تر از آن است که بتوانیم آن را قلعه - شهر قلمداد کنیم. استفاده از موانع طبیعی در ساخت این نوع قلعه‌ها در جای جای ایران به وفور یافت می‌شود. البته این قلعه را باید از بیرون تماشا کنیم؛ زیرا علاوه بر اینکه راه دستیابی به درون قلعه مشکل است و به توانایی و مهارت نیاز دارد، بازدید آن از درون هم لطفی ندارد؛ به این دلیل که بیشتر ساختمان‌های داخلی آن بر اثر فرسایش خراب شده و البته قسمت‌هایی از آن بسیار خطرناک است و به این علت که دیواره‌های شمالی و شمال غربی آن به کلی ویران شده است، امکان سُر خوردن و افتادن در دره وجود دارد. به کنار قلعه که رسیدید مسیر پاکوب را که کمی ادامه دهید، می‌توانید دیواره‌های عظیم قلعه را ببینید. با اندکی دقت درمی‌یابیم که این قلعه‌ی

دفاعی از سه سمت محصور شده و دسترسی به آن غیر ممکن بوده است. این قلعه از سمت شمال مشرف به پرتگاهی با ارتفاع بیش از پنجاه متر است که دیواره‌های سنگی دورتادور آن را فرا گرفته است. (البته این نمای قلعه را باید از پایین آبشار مشاهده کنید. بهترین نقطه برای دیدن این نما، کمی قبل از رسیدن به میدان روستا می‌باشد.) در قسمت شرقی تنگه‌ای قرار دارد که آب آبشار شاهاندشت را به طرف پایین هدایت می‌کند و به واسطه‌ی عوامل طبیعی، غیر قابل دسترسی است. قسمت شمال قلعه نیز با دیوارهای عریض و طویل مسدود شده است. فقط قسمت غربی قلعه که راه رفت‌وآمد درون قلعه بوده، راه نفوذ به قلعه محسوب می‌شده که مقداری از آن نیز به دلیل وجود عوامل طبیعی و مصنوعی مانند دیوار، غیر قابل دسترسی بوده است. دیواره‌ی نمازیار  مسیر مناسبی برای سنگ‌نوردی می‌باشد. مسیر عقاب‌های این دیواره تقریباً ۳۰۰ متر طول دارد که بیشتر آن رل‌کوبی شده است. برای اطلاعات بیشتر در مورد مسائل فنی این دیواره با این شماره تماس بگیرید: آقای داوود لشکری  ۰۹۱۱-۹۵۶۶۸۹۳



قلعه‌ی ملک بهمن

این برنامه را می‌توانید به راحتی در یک روز اجرا نمایید. با این وجود بهتر است بدانید که در اطراف قلعه مابین درختان در جهت جنوب، جنوب غربی و بخشی از دره‌ی جنوب شرقی قلعه (البته با رعایت قواعد ایمنی برپایی چادر در دره)، قسمت‌های مختلفی وجود دارد که می‌توانید در آنجا چادر بزنید. هم‌چنین امام‌زاده الیاس که در فاصله‌ی کمی از قلعه قرار دارد نیز مکان مناسبی برای شب‌مانی است. در مورد امکانات اقامتی امام‌زاده الیاس در بخش کجا بمانیم معرفی غار الیاس‌تنگه، اطلاعاتی را آورده‌ایم.







■ تا جایی که امکان دارد از رفتن به درون قلعه خودداری کنید. علاوه بر خطرناک بودن ورود به قلعه به دلیل شیب زیاد، با توجه به وضعیت کنونی قلعه، داخل شدن نتیجه‌ای جز تخریب بیشتر این اثر ملی ثبت شده ندارد. ■ انتهای مسیر رودخانه که در حقیقت اول آبشار می‌باشد، بسیار لیز و خطرناک است. تماشای این صحنه‌ی زیبا را از دور تجربه کنید تا خدای ناکرده دچار حادثه نشوید.



■ در زمان حکومت شاه طهماسب (۹۸۴-۹۳۰ ه.ق) سه طبقه از سلاطین استندار که بنی اعمام (پسر عمو) بودند، در این منطقه حکومت داشتند. ملک عزیز والی نور، ملک السلطان محمد والی کجور و ملک بهمن والی لاریجان بود. «فرهاد خان قرامانلو - سپه‌سالار شاه‌عباسی، پس از فتح قلعه‌ی امل که از قلاع ملک‌بهمن بوده به او پیغام فرستاد و او را به اطاعت از شاه عباس دعوت کرد. ملک‌بهمن با اینکه دو سه بار به خدمت شاه عباس رفته بود، ولی باطناً خیال تسلیم نداشت. فرهاد خان به ملک‌قلا آمد و قلعه را به توپ بست و مشغول تهیه‌ی سایر لوازم برای تسخیر قلعه گردید. جماعت امیری (امیری نام منطقه‌ای است که از روستای شنگلده و شاهاندشت شروع می‌شود و با روستای هاره خاتمه می‌یابد. توضیح بیشتر در این زمینه در جاذبه‌ی شماره‌ی ۳۹ کتاب آمده است)، که از سپاهیان ملک‌بهمن بودند با فرهاد خان موافقتی نمودند. ملک‌بهمن دستور داد تا وردان امیر را که رئیس آن‌ها بود، کشتند. جماعتی امیری از او برمیدند و راه پنهانی قلعه را به فرهاد خان نمودند. ملک‌بهمن به خانه‌ی فرهاد خان آمد و او را به قلعه دعوت کرد تا حیل و تزویری در کار او کند و او را همراه خود کند. فرهاد خان قبول نکرد و به خود او نیز اجازه‌ی مراجعت نداد و او را همراه خود به خدمت شاه عباس فرستاد. شاه عباس ملک‌بهمن را به فرهاد خان سپرد و فرهاد خان او را به بازماندگان ملک حسین لواسانی داد تا او را به قصاص خون پدر کشتند. ملک حسین لواسانی قبلاً به علت طرفداری از شاه عباس به دستور ملک‌بهمن کشته شده بود.»

■ مصالح یا آژند به کار رفته در این بنا بیشتر سنگ، ساروج، گچ و چوب بوده است. در قسمت تنگه‌ی آبشار بناهایی از خشت قالب بزرگ دیده شده که ظاهراً بعدها ساخته شده‌اند. هر جایی که توانسته‌اند قطعه زمینی مسطح به وجود بیاورند، اتاقی و پناهگاهی ساخته‌اند. برای ساختن بنیاد دیوارها و برج‌های قلعه بی‌شک استادان بنا و مصالح را در زنبیل گذاشته و آویخته‌اند. این قلعه در بین قلاع کوهستانی البرز از

اهمیت خاصی برخوردار است.<sup>۱</sup> برخی عقیده دارند با توجه به نوع قرار گرفتن مصالح، این بنا متعلق به دوره‌ی قبل از اسلام است، ولی برخی دیگر معتقدند با توجه به تکه‌های به دست آمده از قلعه، متعلق به دوره‌های قبل تر می‌باشد.

مردم نواحی واقع در دامنه‌های شمالی البرز، به سبب برخورداری از راه‌های صعب‌العبور و کوهستانی و جنگل پردرخت، معمولاً از در نافرمانی در می‌آمدند و از همین رو، این نواحی در تمامی دوره‌های هخامنشی و ساسانی و نیز غزنویان و سلجوقیان در اختیار حکومتی نیمه‌مستقل بود. این وضع تا دوره‌ی صفوی ادامه یافت.<sup>۲</sup>

این قلعه با مغلوب شدن ملک بهمن پسر ملک کیومرث، آخرین حاکم سلسله‌ی استدار لاریجان، در جنگ با فرهادخان، فرستاده‌ی شاه عباس صفوی ویران گردید.



نمای شمال شرق قلعه

به دلیل تخریب‌های متعددی که در این اثر تاریخی صورت گرفته، نقشه و پلان معماری مشخصی را نمی‌توان در آن مشاهده کرد. اما در برخی کتب، نمای کلی از نقشه و چگونگی ترتیب سازه‌های مختلف به صورت اجمالی بیان شده است.<sup>۳</sup>


■ این قلعه ظاهراً از چند طریق نگهبانی می‌شده است. یکی از طریق برج نگهبانی قلعه که در جنوب غربی قلعه در اراضی سنگ دروازه بر دامن رشته‌ی مازیار کر بنا شده، به گونه‌ای که بر راه قدیم آمل مسلط بوده است. البته نگارنده در تحقیق میدانی اثری از این برج نگهبانی ندید. دیگر آنکه در ارتفاعات اطراف روستای آخا در نزدیکی روستای وانا مکانی به نام سه‌طاق وجود دارد که طبق گفته‌ی برخی از افراد

۱. ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، همان، جلد سوم، ص ۴۴۲.

۲. ستوده، منوچهر؛ البرزکوه، همان، ص ۲۱۱، به نقل از طاهری، ابوالقاسم، جغرافیای تاریخی گیلان، مازندران و آذربایجان از نظر جهانگردان، تهران، ۱۳۴۷ ه.ش. ص ۳۰۲.

۳. ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، همان، جلد سوم، ص ۴۴۲.

محلی، یکی از مناطق دیده‌بانی برای حفظ امنیت این قلعه بوده است، با این توضیح که با وجود فاصله‌ی زیاد این منطقه با قلعه، اشراف کاملی وجود دارد. در صورت تمایل برای بازدید از سه‌طاق، طبق آنچه در صفحه‌های بعدی کتاب بیان شده خود را به روستای آخا رسانده و با راهنمایی افراد محلی از این جایگاه دیده‌بانی که مسیر سختی هم دارد، بازدید نمایید.

برج گنبدیسی مهمترین برج دیده‌بانی قلعه به حساب می‌آید. این برج در فاصله‌ی یک کیلومتری پارکینگ ورودی روستای شاهاندشت و در جهت شمال غربی آن قرار دارد  و جاده‌ای خاکی به سمت آن کشده شده است. بقایای این بنا که در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است، هنوز پارجاست.

### وجه تسمیه

این قلعه با نام‌های ملک‌بهمن، ملک‌قلا و ملک‌قلعه خوانده می‌شود. هر سه‌ی این اسامی به معنای قلعه‌ی ملک است که یادآور نام ملک‌بهمن پسر ملک‌کیومرث پسر ملک‌کاووس است که آخرین سلطان سلسله‌ی استندار لاریجان بوده و در سال ۱۰۰۵ هـ ق به امر شاه‌عباس اول به قتل می‌رسد.



قلعه‌ی ملک‌بهمن و آبشار  
شاهاندشت از جاده‌ی هراز

۱. برای مطالعه‌ی بیشتر رجوع کنید به: ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، همان، جلد سوم، ص ۴۴۴ - فاسمی، فاطمه؛ لاریجان، گنجینه اکوتوریسم، همان، ص ۳۶۰ - سعیدی شاهاندشتی، ناصر، جامعه‌شناسی تاریخی امل، همان، صص ۱۶۰-۱۶۲
۲. ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، همان، جلد سوم، ص ۴۴۰، به نقل از عالم آرای عباسی، ص ۵۲۲



# ۳۸ غار الیاس تنگه و آبشار شاهاندشت ۲

■ فاصله تا آمل: ۷۱ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۸۸ کیلومتر

■ سطح برنامه: کوه‌پیمایی سبک و سنگین، غارنوردی، پیمایش رودخانه

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}53'53''N - 52^{\circ}15'33''E$

۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}53'48''N - 52^{\circ}15'23''E$

۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}53'16''N - 52^{\circ}15'59''E$



غار الیاس تنگه در امتداد دره‌ی شاهاندشت قرار دارد. با توجه به مسیری که برای رسیدن به قلعه‌ی ملک‌بهمن توضیح دادیم، خودتان را به قلعه برسانید و مابقی راه را با توجه به توضیحات ارائه شده در شرح سفر ادامه دهید.



راه آبشار دوم شاهاندشت یا آبشار خوزک نیز تا قسمت زیادی با راه غار یکسان است، با این تفاوت که از کنار درویش الیاس، راه غار و آبشار از هم جدا می‌شود. جزییات بیشتر را در شرح سفر بخوانید.

بعد از رسیدن به قلعه‌ی ملک‌بهمن، که در قسمت قبل راه رسیدن به آن را توضیح دادیم، مسیر پاکوبی وجود دارد که شما را به سمت جنوب - جنوب شرقی هدایت می‌کند. این مسیر پاکوب در منطقه‌ای به دو بخش تقسیم می‌شود. سمت چپ به طرف رودخانه می‌رود و از طریق یک پل کوچک به طرف دیگر رودخانه متصل می‌شود و راه با یک مسیر



تراورس ادامه پیدا می‌کند. راه سمت راست از بالا و سمت راست رودخانه ادامه پیدا می‌کند و در جایی که تنگه باریک می‌شود، به راه سمت چپ می‌رسد. اینجا تنگه‌ی الیاس نام دارد. توجه داشته باشید که از هر مسیر که بیاید، تا این تنگه حدود یک ربع زمان می‌برد. مسیر کمی باریک و ریزشی است و باید مراقب باشید و سعی کنید

در روشنایی هوا این مسیر را طی کنید. چشمه‌ی گوارایی در این منطقه وجود دارد که می‌توانید ظرف‌های آب خود را پر کنید. در جایی که جریان آب کم‌تر است، از رودخانه عبور کنید و در نهایت به سمت چپ رودخانه برسید. در این قسمت راه پاکوبی شما را به موازات رودخانه و خلاف جهت حرکت آب جلو می‌برد. بعد از حدود یک ربع، سمت راست شما آن طرف رودخانه، یک ساختمان با سقف آبی‌رنگ



آبشار دوم شاهاندشت

می‌بینید. این ساختمان که به امامزاده الیاس معروف است، به اندازه‌ای بزرگ است که از دید شما پنهان نمی‌ماند. الیاس ظاهراً نام درویشی مشهور در زمان سربداران بوده که بعد از فوت در این منطقه دفن می‌شود، ولی از آن به امامزاده یاد می‌شود.



دورنمای درویش الیاس و ورودی غار

یکی از قله‌های قابل صعود در این منطقه، قله‌ی نمازیار است که با ارتفاع تقریبی ۲۳۰۰ متر و با شیبی نسبتاً تند در جهت غربی امامزاده قرار دارد. از روی قله چشم‌انداز زیبایی از جاده‌ی هراز و روستاهای اطراف مشاهده می‌کنید. رُخ شمالی این قله، دیواره‌ای دارد که برای سنگ‌نوردی مناسب است و توضیح آن در جاذبه‌ی شماره‌ی ۳۷ آمده است. می‌توانید اطلاعات دقیق‌تر در این مورد را از طریق گروه‌های کوه‌نوردی عنوان‌شده در ضمیمه‌ی کتاب، به دست آورید.

برای دیدن آبشار دوم شاهاندشت باید از کنار درویش الیاس، به سمت جنوب و جنوب شرق یعنی موازات رودخانه و خلاف جهت حرکت آب ادامه‌ی مسیر دهید. مسیر این قسمت مال‌رو است و چند بار باید از عرض رودخانه عبور کنید. در جایی که دیگر به علت ریزشی بودن مسیر و سیلاب‌های متعدد، نمی‌توانید از سمت چپ عبور کنید، از سمت راست رودخانه کمی ارتفاع بگیرید و کمی جلوتر به تنگه‌ای با دیواره‌های صخره‌ای با ارتفاع بیش از پنجاه متر وارد شوید. طول این تنگه زیاد نیست. پس از آن، مسیر ریزشی سمت راست را بروید تا آبشار را به طور کامل ببینید. **۲** آبشار از چند قسمت تشکیل شده و در دره‌ای صعب‌العبور قرار دارد. زمان تقریبی برای رسیدن به آبشار از امامزاده الیاس، یک ساعت است. مراقب باشید مسیری را که انتخاب می‌کنید مسیر مناسبی باشد و گرنه دچار مشکل خواهید شد.





### دهانه‌ی غار

برای رفتن به غار الیاس تنگه بعد از استراحت کنار این امامزاده، در مسیر جنوب غربی، دقیقاً جلوی تک‌درخت روبه‌روی امامزاده، دنبال یک پاکوب بگردید که با شیب همراه است. کمی که به سمت جنوب غربی نگاه کنید، چند بوته‌ی بزرگ می‌بینید که از دور شبیه درختچه‌های کوچک هستند. شما باید به آن درختچه‌ها نزدیک شوید. اگر دقت کنید راه پاکوب را در بعضی جاها می‌بینید، ولی به دلیل شیب تند و فرسایشی بودن مسیر، پاکوب واحد و کاملاً مشخصی وجود ندارد. از کنار امامزاده زمان بگیرید و طبق توضیحاتی که ارائه شد، خودتان را به آن درختچه‌ها برسانید. اگر عبور از این مسیر در بدترین حالت بیشتر از ۴۵ دقیقه طول کشید و به دهانه‌ی غار نرسیدید، جلوتر نروید و در همان منطقه بمانید. دهانه‌ی غار به اندازه‌ی بزرگ است که با گشتن بتوانید آن را پیدا کنید.  ۲

این غار همان‌طور که از نامش پیداست در بیشتر گذرگاه‌ها بسیار باریک است. از ابتدای غار، نخ شیرینی شما را راهنمایی می‌کند. اگر هم در جایی نخ را نیافتید، برای خود نشانه‌گذاری کنید. کل غار را می‌توان حدود یک ساعت پیمود. معبرهای داخل این غار خیلی باریک است و عبور از آن طول می‌کشد. عبور از این غار به کار فنی نیاز ندارد و با رعایت اصول غارنوردی مقدماتی، در پیمایش آن با مشکلی مواجه نخواهید شد.

غار چاهی دمیجار کمی بالاتر از غار آس تنگه، در منطقه‌ای به نام دمیجار قرار دارد. برای رسیدن به دهانه‌ی غار چاهی، قبل از رسیدن به غار آس تنگه باید مسیر را از سمت راست آن ادامه دهید و با تغییر مسیر به سمت چپ، خود را به بالای غار آس تنگه برسانید. با اینکه دهانه بیرونی غار تقریباً گرد و با قطر تقریبی ۸ متر است، ولی به گونه‌ای پنهان شده که تا کاملاً به آن نزدیک نشوید، قابل مشاهده نیست. این غار در حقیقت از دو قسمت تشکیل شده است. قسمت اول از دهانه تا تالار اصلی که حدود ۲۰ متر است و به صورت استوانه‌ای با شیبی بسیار تند پایین می‌رود و ایجاد کارگاه برای فرود اجتناب ناپذیر است. به تالار اصلی که رسیدید جا برای استقرار و استراحت به اندازه کافی وجود دارد. قسمت دوم، چاه اصلی است که از تالار شروع می‌شود. ورود به این چاه نیازمند تبحر در تکنیک‌های اس آر تی و فرود و صعود معلق می‌باشد. قسمت دهانه‌ی چاه در تالار اصلی برای فرود رلکوبی شده است. چکیده‌ها و چکنده‌های زیبایی در دیواره و سقف غار خودنمایی می‌کنند. برای نزدیک شدن به این غار چاهی و پیمایش آن حتماً از راهنمایی گروه‌های کوهنوردی آمل که در ضمیمه‌ی کتاب آمده است استفاده کنید. همچنین می‌توانید با این شماره تماس بگیرید: آقای داود لشکری ☎ ۹۳۶۶۸۹۳-۰۹۱۱

امامزاده یک بنای مسقف است که درون آن برای ده نفر جای خواب وجود دارد. مقداری هم وسیله و ظرف هست که خیلی می‌تواند مفید باشد. در بیرون امامزاده سرویس بهداشتی مناسبی هم وجود دارد.

جلوی امامزاده نیز فضای زیادی برای برپایی چادر وجود دارد. با توجه به این موارد و همچنین جاری بودن جوی آب و رودخانه در نزدیکی این مکان، می‌توانید شب خوبی را در زیر آسمان پر ستاره‌ی آن سپری کنید.



■ معمولاً جنوب امامزاده کنار رودخانه با فاصله‌ی صد متر، محل استراحت گله‌داران محترم منطقه و نیز اُغل گوسفندان است. برای اطلاع دقیق از دهانه‌ی غار و اطلاعات کلی در مورد منطقه می‌توانید از آن‌ها کمک بگیرید، به شرطی که مراقب سگ‌های نگهبان گله باشید.

■ به جز وسایل ضروری که باید داخل غار ببرید، بقیه‌ی وسایل خود را در دهانه‌ی غار یا داخل امامزاده بگذارید و حتماً یک یا دو نفر بیرون غار منتظر شما باشند تا در صورت بروز اتفاق بتوانند به شما کمک کنند.

■ می‌گویید قبرستان معروف منتسب به زرتشتی‌ها نیز اطراف آبشار دوم شاهاندشت قرار دارد اما در تحقیقات میدانی، اثری از این قبرستان یافت نشد.



■ آب آشامیدنی خود را از چشمه‌ی بین راهی قبل از امامزاده تهیه نمایید، در غیر این صورت مجبورید آب رودخانه را بجوشانید. به علت وجود گوسفندسرای بالادست رودخانه، توصیه می‌شود از بالای گوسفندسرا آب بردارید.



ورودی غار دمیچار

### وجه تسمیه

گفته شده که امامزاده به یکی از مبارزان گروه سربداران به نام درویش الیاس منتسب بوده که نام‌های این محدوده را به خود اختصاص داده است. تنگه‌ای که قبل از امامزاده قرار دارد، تنگه‌ی الیاس (الیاس تنگه / آس تنگه) نام دارد و غار نیز به همین نام معروف است. تنگی بیش از حد برخی ورودی‌های ابتدایی این غار کوچک نیز در نام‌گذاری نام غار موثر بوده است. نام آبشار هم که برگرفته از نام نزدیک‌ترین روستا یعنی شاهاندشت است.



بقعه‌ی درویش الیاس



# روستاهای منطقه‌ی امیری

۳۹

■ فاصله‌ی پل وانا تا آمل: ۶۹ کیلومتر

■ فاصله‌ی پل وانا تا تهران: ۸۶ کیلومتر

■ سطح برنامہ: گل‌گشت، کوه‌پیمایی، دوچرخه‌سواری

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- ۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}55'25''N - 52^{\circ}15'58''E$
- ۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}55'26''N - 52^{\circ}16'04''E$
- ۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}55'20''N - 52^{\circ}17'33''E$
- ۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}54'36''N - 52^{\circ}18'24''E$



جاده‌ی هراز را که به سمت آمل ادامه دهید و منطقه‌ی لاریجان را پشت سر بگذارید، بعد از طی ۸۶ کیلومتر از تهران، به پل معروف وانا می‌رسید. این پل فلزی، از روی رودخانه‌ی هراز عبور می‌کند و به سمت روستاهای منطقه می‌رود. ۱▶



اگر وسیله‌ی شخصی ندارید می‌توانید با وسایل گذری تا پل وانا بروید و از آنجا به بعد، با توجه به فاصله‌ی کم روستاها از یکدیگر، یا پیاده مسیر را طی کنید و یا از دفتر خدمات مسافری امیری واقع در جنب پل وانا استفاده نمایید. این دفتر به تمامی مناطق گردشگری در روستاهای اطراف، سرویس‌رسانی می‌کند. شماره‌ی تماس این دفتر برای هماهنگی‌های قبلی به دردتان می‌خورد:

۰۹۱۹-۷۰۵۲۴۰۷ | ۰۹۱۱-۹۳۲۱۹۸۳ | ۰۱۱-۴۳۳۵۸۵۰۳ ۲▶

از پل وانا که وارد منطقه‌ی امیری می‌شویم، چندین آبادی تا انتهای مسیر وجود دارد. اولین آن‌ها روستای وانا یا وانه است. ۲▶ از پل که بگذرید، خانه‌های وانا را در سمت چپ و راست خود می‌بینید که در کنار جاده امتداد دارد. از وانا که عبور کنید به روستاهای گل‌پاشای سفلی و علیا، شمس‌آباد، دینان، آخازیر، آخا، کلان، نهر، ترا، لارین، زرد دیمه و نهایتاً در مرتفع‌ترین نقطه‌ی منطقه به روستای هاره می‌رسید. رودخانه با فاصله‌ی متغیری از جاده تا انتهای مسیر ادامه دارد و قسمت‌های خیلی کمی به جاده نزدیک می‌شود و به زحمت می‌توان مکان مسطحی را در کنار رودخانه و زیر سایه‌سار درختان برای توقف یافت. امام‌زاده عبدالله وانا یکی از آثار ملی ثبت شده کشور است. هشت ضلعی بودن بنا و معماری زیبا همراه با نقاشی رنگ روغن در گنبد و دیوارها، زیبایی این اثر تاریخی را دوچندان کرده است.



۳▶ زیارت امام‌زاده روح‌اله و ابراهیم و سیده خاتون که در یک فضای ساده و دلنشین قرار دارند و نیز بازدید از چنار بسیار قدیمی و قطور جلوی امام‌زاده در روستای دینان ۲▶ را از دست ندهید. قطر یقه‌ی این درخت چنار به اندازه‌ی دو دست باز شش نفر انسان بلندقد می‌باشد. چشمه‌ی سروآر (سر رودبار) با محیطی دلنشین در روستای ترا، جهت یک استراحت کامل در سکوت طبیعت در انتظار شماست. آبشار تمیره در ارتفاعات این روستا واقع شده که در بخش مربوط به آن توضیح داده شده است. اطراف این روستاها مخصوصاً شمال روستای آخا در فصل بهار، مملو از گیاهان دارویی و قارچ و مانند آن است و این مناطق منتظر تمامی علاقه‌مندان کوه‌نوردی است که می‌خواهند گیاهان دارویی و سبزیجات کوهی را در کنار قارچ‌های طبیعی بسیار خوشمزه تجربه کنند.



رودخانه‌ی امیری

در ارتفاعات روستای آخامی‌توانید از سه‌طاق که در دل صخره‌های شمال روستا قرار دارد و به نحوی برج دیده‌بانی قلعه‌ی ملک‌بهمن محسوب می‌شده است، دیدن کنید. در طول تمامی مسیر روستاهای امیری، درختان میوه‌ی زیادی مانند زردآلو، سیب، گلابی، گوجه‌سبز، آلبالو و به‌ویژه گیلاس دیده می‌شود که به علت سردسیر بودن منطقه، دیرتر می‌رسند. اگر هنوز این میوه‌های بهاری را نوبر نکرده‌اید، می‌توانید در کنار مسیر با قیمت مناسب و کیفیت مطلوب آن‌ها را تهیه کنید و دست خالی برنگردید. نکته‌ی قابل توجه این است که بیشتر این روستاها مرز قابل توجهی ندارند و هنوز از یک روستا خارج نشده وارد روستای دیگری می‌شوید. برخی روستاها حتی تابلو ندارند. فقط با پرس و جو از اهالی می‌توانید موقعیت دقیق خود را بیابید. این مسیر تا انتهای هاره  آسفالت است. انتهای مسیر هاره به دره‌ای منتهی می‌شود که مسیر صعود به قلعه‌ی امیری است. همان‌طور که در جاذبه‌ی شماره‌ی ۳۲ گفته شد، با ادامه‌ی این مسیر در تلاشی سخت و ماجراجویانه با طی حدود ده کیلومتر می‌توانید به مرداب ساهون برسید.

■ آبشار شمس‌آباد، آبشار تمیره (ثرا)، بافت درونی و کوچه‌باغ‌های روستا، دره‌ی پشت، منطقه‌ی سه‌طاق، زرده، منطقه و آبشار پل‌الس از جمله دیدنی‌های این روستاها هستند که مهم‌ترین آن‌ها در قسمت‌های بعدی آمده است.

■ منطقه‌ی هاره محل صعود به قلعه‌های امیری، کهنو و زیره‌ور می‌باشد که برای صعود به این مناطق لازم است برنامه‌ی دقیق و یا راهنمای مجرب به همراه داشته باشید. مبدأ صعود به امیری از جهت شرق هاره و مبدأ صعود به زیره‌ور از غرب هاره است، به طوری که با قرار گرفتن در بالای آبشار شمس‌آباد در مسیری نیمه‌پاکوب با شیب تند بر روی یال قرار می‌گیرد و تا قله ادامه دارد.



شاید بتوانید از طریق هماهنگی با دهیاری روستا، در امامزاده‌ها و تکیه‌های هر روستا اقامت نمایید و یا در فضای حیاط این مکان‌ها چادر بزنید. امامزاده عبدالله وانا، امامزاده روح‌اله دینان و مسجد جامع نهر امکانات سرویس بهداشتی مناسب و آب آشامیدنی دارند. اجاره‌ی خانه‌ی محلی برای یک یا دو شب، در روستاهای این منطقه مرسوم نیست.



چنار کهنسال امامزاده دینان

# آبشار شمس آباد (امیری) ۴۰

■ فاصله تا آمل: ۷۴ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۹۱ کیلومتر

■ سطح برنامہ: گل گشت، کوه پیمایی سبک و سنگین

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم


- |   |   |
|---|---|
| ۱ ▶ مختصات: $35^{\circ}55'25''N - 52^{\circ}15'58''E$ | ۵ ▶ مختصات: $35^{\circ}54'44''N - 52^{\circ}18'19''E$ |
| ۲ ▶ مختصات: $35^{\circ}55'15''N - 52^{\circ}17'17''E$ | ۶ ▶ مختصات: $35^{\circ}54'54''N - 52^{\circ}17'55''E$ |
| ۳ ▶ مختصات: $35^{\circ}54'41''N - 52^{\circ}17'43''E$ | ۷ ▶ مختصات: $35^{\circ}54'34''N - 52^{\circ}17'43''E$ |
| ۴ ▶ مختصات: $35^{\circ}54'15''N - 52^{\circ}17'44''E$ | ۸ ▶ مختصات: $35^{\circ}52'50''N - 52^{\circ}19'22''E$ |



جاده‌ی هراز را که به سمت آمل ادامه دهید و منطقه‌ی لاریجان را پشت سر بگذارید، بعد از طی ۸۶ کیلومتر از تهران، به پل معروف وانا  می‌رسید. این پل فلزی از روی رودخانه‌ی هراز عبور می‌کند و به سمت روستاهای منطقه می‌رود. از ابتدای این پل تا کنار آبشار، پنج کیلومتر راه است که به صورت پیاده حدود یک ساعت زمان می‌برد.



دفتر مسافری امیری با سرویس‌های سواری برای حمل و نقل شما در مسیر روستاهای اطراف از جمله روستا و آبشار شمس‌آباد، در ابتدای راه ورودی وانا جنب پل قرار دارد. شماره‌ی تماس این دفتر برای هماهنگی‌های قبلی به دردتان می‌خورد:

۰۹۱۹-۷۰۵۲۴۰۷ | ۰۹۱۱-۹۲۲۱۹۸۳ | ۰۱۱-۴۳۳۵۸۵۰۳ 



همان‌طور که در معرفی آبشار شاهاندشت گفتیم، بعد از عبور از پل وانا مسیر سمت راست به روستای شاهاندشت می‌رود. اگر وارد مسیر شاهاندشت نشوید و مسیر را به سمت شرق ادامه دهید، وارد جاده‌ی آسفالت می‌شوید که به سمت منطقه‌ی امیری می‌رود. این منطقه از آبادی‌های زیادی تشکیل شده است. اولین روستا در سمت چپ و راست، روستای وانا است. حدود ۲/۵ کیلومتر که از دوراهی وانا دور شوید، مسیر روستای شمس‌آباد در سمت راست به وسیله‌ی یک پل از جاده‌ی اصلی امیری جدا می‌شود. تابلوی روستای ییلاقی شمس‌آباد در این دوراهی نمایان است و شما وارد خیابان ولیعصر (عج) در این روستا می‌شوید.  به محض عبور از پل سمت چپ، مسجدی را





می‌بینید که کنار آن شورای اسلامی روستا قرار دارد و معمولاً کلید مسجد در دست آنان است. این مسجد ایوان کوچکی هم دارد که بسیار دل‌انگیز است. شیر آب در قسمت جنوبی مسجد و سرویس بهداشتی در غرب مسجد قرار دارد. وارد روستا که شدید، باید خود را به جنوب شرقی‌ترین بخش‌های روستا برسانید. مراقب باشید اگر پیاده یا سواره هستید، در کوچه‌های باریک و بدون دید روستا، با مشکلی مواجه نشوید. این نکته را تابلویی در ورودی روستا نیز به شما یادآوری می‌کند. وارد روستا که شدید، باید حدود دو کیلومتر از مسیر را در کوچه‌باغ‌ها طی کنید. مسیر را تا پارکینگ بروید و از آنجا به بعد از همان ابتدا با دقت مسیر پاکوب را بیابید و بدون دردسر تا آبشار ۲ ادامه دهید. بعد از بازدید از آبشار می‌توانید از طریق راه پاکوب سمت راست، که با شیب بسیار تندی همراه است، سری به بالای آبشار بزنید و از آبشار دوم که در فاصله‌ی ششصد متری آبشار اول قرار دارد، دیدن کنید ۴ و از طبیعت زیبای آن استفاده نمایید. البته راه ماشین‌رو هم تا انتهای روستا وجود دارد که در این صورت از لذت کوچه‌باغ‌های روستا محروم می‌شوید.



راه دیگر دسترسی به این آبشار روستای هاره است. جاده‌ی آسفالته امیری را ادامه دهید تا بعد از اتاقک نگهبانی مستقر در ورودی هاره، در سمت راست خود جاده‌ای خاکی را مشاهده کنید. ▶ ۵ این راه خاکی تا دوکوهک ▶ ۶ ادامه دارد و بعد از آن راه پاکوب به سمت آبشار مشخص است. از هاره تا آبشار کمتر از ۱/۵ کیلومتر فاصله وجود دارد.

در بالای آبشار اول ▶ ۷، راه پاکوبی به سمت راست و جهت جنوب به سوی بالا شیب می‌گیرد که بعد از رسیدن به ارتفاعات شرقی دره‌ی شاهاندشت، در نهایت به ابتدای دره‌ی شاهاندشت متصل می‌شود. این مسیر با رسیدن به ارتفاع بالاتر، احتیاط بیشتری را می‌طلبد.

از بالای آبشار دوم نیز مسیر پاکوبی شما را به سمت قله‌ی زیره‌ور هدایت می‌کند. با این توضیح که در مسیری پر شیب به روی یال می‌رسد و با ادامه‌ی مسیر به جهت شرق بر روی قله قرار می‌گیرد. ▶ ۸

برای صعود به ارتفاعات بالاتر و اجرای برنامه‌های پیمایشی در این منطقه با این شماره تماس بگیرید: آقای حمزه آدوسی ▶ ۹۱۷۴۸۱۶-۰۹۱۱  
آبشار این روستا در برخی منابع به نام‌های پرده، دوکوهک و دم‌دره نیز نامیده شده است.

به دلیل نزدیکی و راحتی دسترسی به روستای شمس‌آباد به راحتی می‌توانید یک‌روزه از تهران یا آمل از این آبشار دیدن نمایید. اگر اصرار بر ماندن کنار این آبشار دارید، استفاده از چادر در مکان‌های مسطح اطراف روستا یا در پارکینگ امکان‌پذیر است.



آبشار شمس‌آباد

# آبشار تمیره (ثرا) ۴۱

■ فاصله‌ی روستای ثرا تا آمل: ۷۴ کیلومتر

■ فاصله‌ی روستای ثرا تا تهران: ۹۱ کیلومتر

■ سطح برنامہ: کوه‌پیمایی سنگین، گل‌گشت، فرود از آبشار

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}55'19''N - 52^{\circ}17'55''E$

۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}55'22''N - 52^{\circ}18'02''E$

۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}55'25''N - 52^{\circ}18'28''E$

۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}55'28''N - 52^{\circ}18'31''E$





برای رسیدن به این آبشار، از طریق پل وانا وارد منطقه‌ی امیری شوید. (راه دستیابی به پل وانا در معرفی آبشار شمس‌آباد آمده است.) اگر قصد پیاده‌روی تا آبشار را دارید، از همان پل وانا مسیر خود را آغاز کنید و راهتان را در جاده‌ی آسفالت ادامه دهید تا بعد از حدود چهار کیلومتر در سمت چپ یک دوراهی آسفالت ببینید که تابلوی گرمی داشت



شهرداری روستای ترا در ابتدای آن نصب شده است. از اینجا تا انتهای روستا، کمتر از هزار متر راه دارید. قبل از روستا از کنار کارخانه‌ی آب‌معدنی ترا عبور خواهید کرد. فراموش نکنید تا قبل از دوراهی ترا، وارد دوراهی‌های خاکی و آسفالت شده‌ی اطراف جاده‌ی اصلی نشوید. این دوراهی‌ها عبارتند از: دوراهی آخازیر، شمس‌آباد، آخا و دوراهی دینان که تابلوی امام‌زاده ابراهیم و روح‌اله بر سر آن است. چنانچه فرصت یا حس و حال پیاده‌روی ندارید، دفتر مسافری امیری که در ابتدای راه ورودی وانا جنب پل قرار دارد، شماره روستای ترامی‌رساند. شماره‌ی تماس این دفتر برای هماهنگی‌های قبلی به دردتان می‌خورد: ۰۹۱۹-۷۰۵۲۴۰۷ | ۰۱۱-۴۳۳۵۸۵۰۳. جزئیات آبشار را در بخش شرح سفر مطالعه نمایید.

وجود آبشار بزرگ شاه‌اندشت در این منطقه، دو آبشار زیبای دیگر را تحت‌الشعاع خود قرار داده و کم‌تر کسی از وجود آن‌ها مطلع است. یکی از آن‌ها آبشار شمس‌آباد است که در قسمت قبل معرفی شد و دیگری آبشار تمیره یا ترا که در این قسمت به آن خواهیم پرداخت. نکته‌ی مهم در مورد این آبشار این است که مسیر بازدید از این آبشار از نزدیک برای همه



امکان‌پذیر نیست، زیرا با وجود فاصله‌ی کمی که با روستای ترا دارد، مقدار زیادی از مسیر فنی است و به راحتی نمی‌توان به کناره‌ی آبشار اصلی دست یافت. البته این آبشار به اندازه‌ای زیباست که دیدن آن با فاصله نیز لذت‌بخش است. قبل از آبشار اصلی، آبشارهای کوچک‌تری وجود دارند که رسیدن به آن‌ها تلاش کم‌تری نیاز دارد. از کوچه پس کوچه‌های روستا خود را به امتداد دره برسانید و سعی کنید مسیر پاکوبی را که به سمت دره می‌رود، پیدا کنید. به محض خروج از روستا، در کنار رودخانه‌ی تمیره، می‌توانید مناطقی را برای استراحت و اطراق انتخاب کنید و اگر کمی بیشتر همت کنید آبشارهای دو سه متری نیز در مسیر خواهید دید. بعد از مدتی به دامنه‌های غربی کوه سنگی نزدیک شده و دیگر خودتان احساس می‌کنید که مسیر مشکل می‌شود. ادامه‌ی این مسیر به مبتدیان توصیه نمی‌شود. کسانی که مهارت و ابزار کافی دارند (حداقل کفش مناسب، طناب انفرادی و کارابین پیچ)، می‌توانند مسیر را ادامه دهند و تا آبشار پیش روند. بهترین مسیر عبور از رودخانه‌ی

کوچک. قرار گرفتن در زیر کوه سنگی و ارتفاع گرفتن از مسیر سنگلاخی است. ▶۳ اکنون که سمت چپ خود را نگاه کنید، آبشار اصلی ▶۴ کاملاً مشخص است و آبشارهای بعد از آن نیز دیده می‌شوند. از این مسیر سنگلاخی و البته تا حدودی ریزشی که با احتیاط به سمت بالا حرکت کنید، می‌توانید راهی را برای رسیدن به زیر آبشار اصلی بیابید. زمان تقریبی برای رسیدن به آبشار از روستای ترا، با توجه به ریزشی بودن مسیر و لزوم احتیاط بیشتر، یک ساعت و نیم است. این آبشار برای کسانی که علاقه‌مند به کار فنی هستند نیز مناسب است. آبشار ترا از طرف گروه‌های کوه‌نوردی آمل، رل‌کوبی شده است و برای فرود از آبشار گزینه‌ی مناسبی است. برای استفاده از راهنما در این منطقه با این شماره تماس بگیرید: آقای حمزه آدوسی ۰۹۱۱-۹۱۷۴۸۱۶



دورنمای آبشار تمیره

همان‌طور که گفتیم در طول راه رسیدن به آبشار، به سختی می‌توان مکان مناسبی برای برپایی چادر یافت. خانه‌ی محلی برای اجاره نیز در روستاهای این منطقه به ندرت یافت می‌شود. با این حال برای هماهنگی خانه‌ی محلی در منطقه با این شماره تماس بگیرید: آقای ابراهیم محمدپور ۰۹۱۱-۹۱۵۴۱۶۶



روستای دینان- که در فاصله‌ی کمی از روستای ترا قرار دارد- با هماهنگی متولی یا دهیار، پیشنهاد دیگری برای اقامت است.

■ در طول مسیر رسیدن به روستای ترا، به سمت شمال شرقی خود که نگاه کنید، کوه سنگی را مشاهده خواهید کرد که در غرب آن، دره‌ی سنگلاخی مورد نظر - که رنگ آن با محیط اطراف متفاوت است- و نیز آبشار اصلی را به راحتی می‌بینید. این منظره حتی از قسمتی از جاده‌ی هراز نیز به راحتی قابل مشاهده است.



■ به علت زیاد بودن روستاهای مسیر، نکات زیست‌محیطی و هم‌چنین عرف جامعه‌ی محلی را رعایت نمایید.



آبشار ترا



# آبشار پِلّالِس

## ۴۲ (فلاّلس، بُرزا)

■ فاصلہ می روستای تِرا تا آمل: ۷۴ کیلومتر

■ فاصلہ می روستای تِرا تا تہران: ۹۱ کیلومتر

■ سطح برنامہ: کوه پیمایی سنگین

### مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- ۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}55'30''N - 52^{\circ}18'54''E$
- ۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}55'44''N - 52^{\circ}19'59''E$
- ۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}55'39''N - 52^{\circ}17'11''E$
- ۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}58'00''N - 52^{\circ}18'27''E$
- ۵ ▶ مختصات:  $35^{\circ}56'15''N - 52^{\circ}19'29''E$
- ۶ ▶ مختصات:  $35^{\circ}57'33''N - 52^{\circ}16'03''E$
- ۷ ▶ مختصات:  $35^{\circ}57'17''N - 52^{\circ}17'08''E$





برای دسترسی به این آبشار سه راه وجود دارد.

### **مسیر اول** همان‌طور که در معرفی آبشار تمیره بیان شد،

خود را به روستای ترا برسائید و مسیر آبشار پیر تمیره را

ادامه دهید. با این تفاوت که وقتی به منطقه‌ی سنگلاخی

رسیدید و آبشار را در سمت چپ خود مشاهده کردید، به

سمت آبشار نروید و راه دره را که جهت شرقی دارد به سمت بالا

ادامه دهید تا به کف دره‌ی پلالس برسید. **۱** در قسمت شمالی دره، می‌توانید

آبشار پلالس را ببینید. **۲**

### **مسیر دوم** وقتی به پل وانا رسیدید، به روستای آخا که قبل از روستای دینان و

ترا قرار دارد بروید و از شمال روستای آخا **۳** مسیر پاکوبی را که شیب می‌گیرد و

به سمت سه‌طاق می‌رود، ادامه دهید. این مسیر بعد از قرار گرفتن در زیر صخره‌ها،

جهت شرقی می‌گیرد و با کمربر (تراورس) کردن کوه به سمت دره‌ی پلالس می‌رود،

به طوری که شما سمت راست و پایین‌دست خود روستای ترا و دیگر روستاهای

منطقه را به راحتی مشاهده می‌کنید.

### **مسیر سوم** راه دیگر دسترسی به این آبشار از روستای لوت **۴** در منطقه‌ی

بایجان می‌باشد. با این توضیح که از جنوب روستای لوت به سمت گردنه‌ی کوه بُز

حرکت می‌کنید و بعد از رسیدن به گردنه، **۵** به سمت جنوب شرقی وارد دره‌ی

پلالس می‌شوید. هنگام ورود به دره، آبشار را در سمت چپ خود خواهید دید.

### **مسیر چهارم** بعد از خروجی تونل وانا، روبه‌روی خروجی روستای تینه **۶** در

سمت راست جاده و جهت شرق، دره‌ای را می‌بینیم که جاده‌ای جیپ‌رو در درون

آن به سمت بالا شیب می‌گیرد. در وضعیت کنونی، تردد هیچ خودرویی از این جاده

ممکن نیست ولی می‌توان به صورت پیاده از طریق آن به طرف دامنه‌های شمالی

کوه سه‌طاق حرکت نمود. بعد از حدود چهار کیلومتر در این جاده، به یک سنگ‌چین

می‌رسید که جاده از اینجا به جهت شمال تغییر جهت می‌دهد **۷** و تا روستای لوت

ادامه دارد. از این نقطه به بعد از درون دره و به موازات کوه سه‌طاق، در راه‌های مالرو

به جهت شرق بروید تا به **۸** برسید و مطابق با مسیر سوم ادامه دهید.



پلالس در سال‌های گذشته محل کشت و کار اهالی منطقه بوده و اکنون به مرتعی زیبا با انواع و اقسام گیاهان دارویی مخصوصاً قارچ، آویشن، اسفناج کوهی، بابونه، گل گاوزبان، چای کوهی، ریحان کوهی و هم‌چنین حیات وحشی جذاب تبدیل شده است. آبشار پلالس که به آن آبشار بُرز نیز می‌گویند، در دامنه‌ی کوه برز واقع شده است و زیبایی این مرتع را دوچندان کرده است. نوشیدن از آب خنک و گوارای اسپه‌چشمه یا چشمه‌ی سفید، موجب می‌شود که بیشتر از این منطقه لذت ببرید.

صعود به قله‌ی برز یا پلالس به ارتفاع تقریبی ۳۰۵۰ متر، یکی دیگر از برنامه‌های قابل اجرا برای کوه‌پیمایان است. این قله، بیشتر از سمت روستاهای هفت‌تنان یا لوت صعود می‌شود. جبهه‌ی غربی و جنوبی این قله، صخره‌ایست و آبشار بُرز نیز در این ناحیه واقع شده است. بنابراین برای صعود به قله از جهت شمال بر روی یال شرقی قرار می‌گیرند و تا قله ادامه می‌دهند. برای هماهنگی راهنما می‌توانید با گروه‌های کوه‌نوردی معرفی شده در انتهای کتاب، تماس بگیرید.



آبشار پِلالس

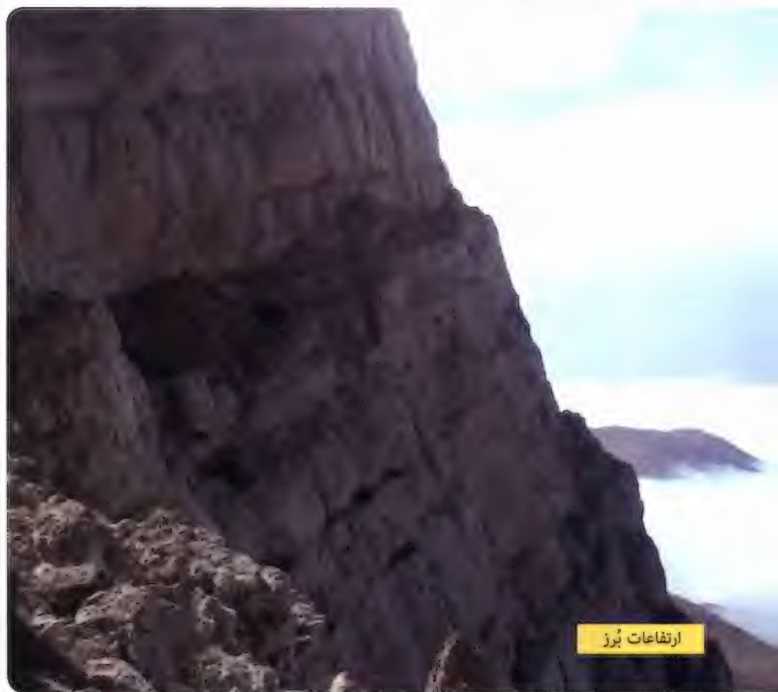


برپایی چادر در اطراف چشمه‌ی سپید (اسپه‌چشمه) در مرتع پلاّس با در نظر گرفتن نکات ایمنی، بهترین پیشنهاد برای شبمانی است. البته می‌توانید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که این برنامه را یک‌روزه هم به اتمام برسانید.



■ توجه داشته باشید هر یک از راه‌های ارائه شده برای رسیدن به آبشار، به ویژه راه اول و دوم، نیاز به راهنما دارد و در برخی جاها به دلیل شیب تند یا وجود پرتگاه، احتیاط بیشتری را می‌طلبد. این مسیرها به هیچ وجه برای کسانی که با مهارت دست به سنگ شدن آشنایی ندارند، مناسب نیست. به منظور هماهنگی راهنمای محلی برای بازدید از این آبشار و مرتع پلاّس با این شماره تماس بگیرید: آقای ابراهیم محمدپور ☎ ۰۹۱۱-۹۱۵۴۱۶۶ | آقای حمزه آدوسی ☎ ۰۹۱۱-۹۱۷۴۸۱۶

■ نحوه‌ی دقیق رسیدن به روستای لوت در منطقه‌ی بایجان در قسمت معرفی روستای پرده توضیح داده شده است.



ارتفاعات بُرز

# کتیبه‌ی شکل‌شاه، تنگه‌ی بند بریده

۴۳

■ فاصله تا آمل: ۶۸ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۸۹ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، پیمایش رودخانه

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم



- ۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}56'34''N - 52^{\circ}15'46''E$     ۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}57'26''N - 52^{\circ}15'58''E$   
 ۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}56'40''N - 52^{\circ}15'44''E$     ۵ ▶ مختصات:  $35^{\circ}57'14''N - 52^{\circ}15'51''E$   
 ۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}56'55''N - 52^{\circ}15'55''E$



جاده‌ی هراز را که به سمت آمل بروید، بعد از روستای سنگلده و حدود دو کیلومتر بعد از پل معروف وانا، در ۸۸ کیلومتری تهران به تونل وانا (بریه و تفنگاه نام‌های دیگر این تونل هستند) می‌رسید. قبل از این تونل، یک پمپ بنزین در سمت چپ وجود دارد که می‌تواند نشانه‌ی خوبی باشد تا سرعتتان را کم کنید. از اینجا تا آمل حدود ۶۲ کیلومتر راه باقی



مانده است. پس از رسیدن به پمپ بنزین با احتیاط به سمت چپ جاده بیایید و در شانه‌ی خاکی و فضای اطراف پمپ بنزین توقف کنید. از کنار پمپ بنزین در شانه‌ی خاکی جاده، سیصد متر به طرف تونل برانید. اکنون شما زیر تابلوی شاخص ارتفاع تونل قرار دارید. ۱▶ همین جا توقف کنید و بقیه‌ی مسیر را پیاده بروید. البته اگر خودروی شما سواری یا مینی‌بوس باشد می‌توانید با احتیاط بیشتر کمی جلوتر رفته و قبل از رسیدن به پل تفنگاه که قبل از تونل وانا یا تفنگاه قرار دارد، از طریق جاده‌ی خاکی به سمت چپ بروید. در این منطقه محوطه‌ی بزرگی برای پارک خودرو وجود دارد. ۲▶ البته گاهی اوقات به دلیل وجود سیلاب، ورود به پارکینگ امکان‌پذیر نیست. هنگام توقف کنار جاده و پیاده و سوار شدن بسیار احتیاط کنید، چون ماشین‌ها با سرعت از تونل خارج می‌شوند و ممکن است به دلیل عادت کردن چشم رانندگان به تاریکی و مواجه شدن با نور زیاد، شما را نبینند. اگر از طرف آمل می‌آیید، از داخل تونل راهنمای سمت راست خودرو را بزنید؛ برای اینکه بعد از اتمام تونل و عبور از پل، باید وارد جاده خاکی سمت راست شوید.







برای معرفی این کتیبه، که شاید آخرین کتیبه‌ی سنگی تاریخ ایران محسوب شود، از طرف اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان مازندران، تابلویی قبل از این خروجی و نیش جاده‌ی اصلی در سمت چپ جاده وجود دارد، به گونه‌ای که تقریباً در نگاه اول برای کسانی که به سمت آمل می‌روند، جلب توجه نمی‌کند. بعد از اینکه از اتومبیل پیاده شدید، به سمت رودخانه بروید. در این قسمت مسیر پاکوبی وجود دارد که شما را در جهت شمال و موافق جریان حرکت آب رودخانه راهنمایی می‌کند. مسیر این دره بسیار زیباست و از دو طرف به وسیله‌ی صخره‌ها و سنگ‌های بلند محصور شده است. نام این تنگه، تنگه‌ی بند بریده می‌باشد که می‌توان بقایای آثار راهسازی گذشته، از جمله بقایای جاده‌ی ساسانی و دوران پیش از اسلام را در پنجاه متری قبل و سیصد متری بعد از کتیبه مشاهده کرد. از داخل دره که به صخره‌های دیواره‌ی بیرونی تونل نگاه کنید، بقایای دیواره‌ی سنگی، مقداری از هلال طاق و قسمتی از پایه‌ی شکسته‌ی پل را می‌بینید که به عقیده‌ی برخی افراد، بقایای راه باستانی ساسانی است که در زمان شاه عباس و ناصرالدین‌شاه تعمیر و بازسازی شده است. به احتمال زیاد این پل، شرق رودخانه را به غرب آن می‌رسانده است.<sup>۱</sup> حتی به عقیده‌ی برخی، راه هراز پیش از ابراهیم‌بن مرزبان ساخته شده و آمد و رفتی داشته و ظاهراً این راه پیش از ساسانیان آباد بوده است.<sup>۲</sup> لازم به ذکر است که این راه دقیقاً راه امروزی نبوده و در قسمت‌هایی، راه از مسیر دیگری بوده است.<sup>۳</sup> این عده عقیده دارند که در دل صخره‌های این دره، طاق‌هایی به سبک سایر بناهای ساسانی ساخته شده و راه روی آن‌ها قرار داشته است.

اگر در طول مسیر خوب توجه کنید، می‌توانید مسیرهای رل کوبی شده‌ی سنگ‌نوردان را ببینید که نشان می‌دهد سنگ‌های اطراف دره از استحکام بالایی برخوردارند و جاده‌کشی در قدیم چقدر مشکل بوده است. این مسیرها با مشخصات زیر در این دره بازگشایی شده است:

- مسیر ققنوس به طول بیست متر، میانی ده عدد، درجه‌ی سختی ۵،۱۱a
- مسیر باقر به طول پنجاه متر، میانی ۲۵ عدد، درجه‌ی سختی ۵،۱۱c
- مسیر تایتانیک به طول شصت متر، میانی ۳۲ عدد، درجه‌ی سختی ۵،۱۱d

۱. ستوده، منوچهر؛ البرزکوه، همان، ص ۸۲ و ۱۳۱ - ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا ایستارباد، جلد سوم، ص ۴۵۴.  
 ۲. ستوده، منوچهر؛ البرزکوه، همان، ص ۷۶ - ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا ایستارباد، جلد چهارم، بخش اول، ص ۳۰.  
 ۳. جناب آقای دکتر منوچهر ستوده در صفحه‌ی ۸۱ کتاب البرزکوه چنین آورده است:  
 «راه قدیم از نقاط زیر می‌گذرد:

کاروان‌سرای کتل امام‌زاده هاشم، گمبوج پیرعلی، گمبوج نعل‌شکن، پلور، سگ‌چال، نرزن، پایین محله‌ی پادگان فعلی، پایین امام‌زاده محمدطاهر، پشت دهکده‌ی رینه یعنی بالای سر آبادی، دره‌ی استاد قربان، چالک، از وسط دهکده‌ی گرنا زیر جاده‌ی ماشین‌رو کنونی عبور می‌کند، لفته‌ی ورس‌دار قدیم، بالای لژیونک، درجه‌ی گلی، غول سنگ (غول در گیلکی به معنای کر و اصم است)، گل‌گیرون، کشتارگاه فعلی آب‌گرم، ملک‌چشمه، حمام شاه‌عباسی، آب‌گرم امیرآباد، پشت دهکده‌ی گزونه، از اینجا راه به کنار آب هراز می‌رسیده است.»



بعد از حدود پانزده دقیقه پیاده‌روی در کنار یک تکه سنگ بزرگ، سمت چپ خود را که نگاه کنید، می‌توانید کتیبه‌ی سنگی را ببینید **۲** فراموش نکنید اگر شما در پی آب رودخانه حرکت کنید، موازی تونل در حال پیشروی هستید. تونل ۱۴۵۰ متری وانا، علاوه بر مکنده‌های برقی برای تهویه‌ی هوا، دو حفره‌ی بزرگ هم دارد که هم از داخل تونل مشخص است هم از کنار رودخانه. بهترین نشانه برای یافتن کتیبه، دومین حفره‌ی تونل است که دقیقاً روبه‌روی این کتیبه ایجاد شده است. فاصله‌ی این کتیبه با کف جاده‌ی فعلی حدود ۲۷۰ سانتی‌متر است. طول این کتیبه‌ی سنگی هشت متر است. این کتیبه، ناصرالدین‌شاه را در وسط، پنج تن از ملازمان او را در سمت راست و پنج تن دیگر را در سمت چپ به نمایش گذارده است. در اطراف کتیبه نیز چند بیت شعر در مدح ناصرالدین‌شاه و بیان صعب‌العبور بودن مسیر لاریجان و مساعدت شاه در خصوص تعمیر و مرمت آن، به صورت کتیبه‌هایی با پهنای ۳۴ سانتی‌متر حجاری شده است. تورفتگی کتیبه در قسمت پایین نسبت به سطح دیواره متغیر است و گاهی به ۱۵۰ سانتی‌متر هم می‌رسد. در پایین کتیبه زیر سم اسب ناصرالدین‌شاه، ماده تاریخ آن ذکر شده که نشان می‌دهد این اثر در سال ۱۲۹۵ هجری قمری به پایان رسیده است. متأسفانه صورت چند نفر از جمله خود ناصرالدین‌شاه و نفر اول و دوم تصویر از سمت چپ مخدوش شده است.

اگر قصد شب‌مانی در این برنامه را دارید، بهترین مکان برای برپایی چادر مختصات شماره‌ی ۲ می‌باشد. هر چند توصیه می‌کنیم در این برنامه شب‌مانی نداشته باشید.





■ به هیچ وجه از داخل تونل برای دیدن این اثر اقدام نکنید، زیرا علاوه بر خطری که دارد، چون تا حفره‌ی دوم باید مسافت زیادی را طی کنید، آلودگی تونل شما را اذیت می‌کند. ضمن اینکه از آنجا کتیبه هم به وضوح دیده نمی‌شود و از داخل تونل هیچ راه دسترسی به پای کتیبه وجود ندارد. عبور از رودخانه‌ی خروشان هراز نیز بدون تجهیزات و مهارت کافی، غیر ممکن و حادثه‌ساز است.

■ انتهای تنگه‌ی بندبریده به کنار جاده‌ی هراز راه دارد و با عبور از پلی که در ابتدای جاده‌ی روستای تینه قرار دارد، ۲ به کنار جاده‌ی آسفالت‌شده‌ی هراز می‌رسید. از کنار کتیبه تا این پل حدود یک کیلومتر و سیصد متر مسافت پیش‌رو دارید. از کنار کتیبه به سمت شمال، راه خود را ادامه دهید و توجه کنید که راه در برخی نقاط بریده می‌شود و باید راه مناسب را بیابید. مراقب سگ‌های نگهبان کارگاه پرورش ماهی آخر تنگه نیز باشید.

■ حدود پانصد متر بعد از کتیبه به سمت انتهای تنگه، سمت چپ خود دره‌ای باریک، پر درخت و صعب‌العبور می‌بینید که به شرط داشتن مهارت لازم و وسایل مناسب، می‌تواند تمرین مناسبی برای علاقه‌مندان به دره‌نوردی باشد. ۵ این دره که آب زلالی هم دارد، از شرق روستای تینه شروع می‌شود.

■ علاوه بر صعود دره از این قسمت، می‌توانید برنامه‌ای ترتیب دهید تا با رفتن به روستای تینه (طبق توضیحات ارائه شده در معرفی روستای تینه)، از ابتدای دره اقدام به فرود نمایید. طول تقریبی این دره شش کیلومتر است.



تنگه‌ی بند بریده





■ متن اشعار کتیه به نقل از کتاب البرزکوه، نوشته‌ی دکتر  
منوچهر ستوده<sup>۱</sup> بدین شرح است:

سطر افقی بالا:

کز عدل راه راست طلب کرد و یافت کام  
امنش به هر طریق نشاطی است مستدام  
شاهنشهی گزیدم وید بـر اَنام  
وین پادشاه مال فشاند از برای نام  
از بس که زر پخته برافشاند و سیم خام  
گاه عبور قافله از غفلت تمام

در روزگار ناصردین شاه کامکار  
امرش به هر طریق صراطی است مستقیم  
منت خدای را که به تایید خود چنین  
شاهان دهر ناموزند از برای مال  
هر کار خام عاقبت الامر گردد  
در راه لار جان که درم بود کار جان

سطر عمودی سمت راست:

اول سرود بسم الله آن گه نهاد گام  
وز هول شیر شَرزه نجست اندرو کُنام

بیغوله‌ای که گاه گذر غول سهمگین  
سهم مار گرز نه نکردند زو گذر

سطر افقی پایین:

گفتی به پای خود نرود کسی به سوی دام  
افسانه‌ای که عبـره در او کرد پور سام  
آراست حکم ساری شاهنشـه این مقام  
راهی که بسـته بود چو پیشانی لُنام  
تمثال کرد از شهـه پرویز احتشام  
چون تاج شهریار برون آمد از رخام  
چون بود خاص خدمت مداحی این غلام

راهی که گر بریده شدن خواستی ز او  
در شاه‌نامه نیز زالی فسانه گوست  
به آسایش رعیت مازندران زمین  
بگشوده شد چو کف کریم ملک به ملک  
حجار ز امر خسرو فرهادسان به سنگ  
خـور بی کله ز کوه ادب را نمود رخ  
تاریخ آن به امر شهـنـشاه خواستند

محمد حسین میرزای مهندس راقبه ابوالفضل ساوجی  
عام بناش خامه رضوان نوشت و خواند...

مصراع آخر این کتیه به علت تخریب خوانا نیست. در اواسط سنگ زیر سم اسب  
ناصرالدین شاه نوشته شده است «عمل کم‌ترین علی اکبر فی سنه ۱۲۹۵».  
بالای سر این ده نفر، القاب یا سَمَت آن‌ها را نوشته‌اند. در وسط بالای سر  
ناصرالدین شاه عبارت «تمثال بی مثال همایونی» نوشته شده و به ترتیب از راست  
به چپ این چنین آمده است: نواب وجیه‌اله میرزا، مقرب‌الخاقان آجودان مخصوص  
(رضاخان اقبال السلطنه‌ی عکاس باشی)، وزیر فواید (حسن علی خان امیر نظام  
گروسی)، جناب سپهسالار اعظم (میرزا حسین خان سپهسالار)، جناب آقا (میرزا

۱. ستوده، منوچهر؛ البرزکوه، همان، ص ۱۶۱ و ۱۶۲

یوسف‌خان مستوفی الممالک)، آقای نایب‌السلطنه (کامران میرزا)، اعتضادالسلطنه (علی‌قلی میرزا)، جناب عضدالملک (علی‌رضا خان)، جناب امین‌الملک (علی‌خان) و مقرب‌الخاقان مهدی‌قلی‌خان (مجدالدوله).<sup>۱</sup>



کتیبه‌ی شکل‌شاه

■ سنت کتیبه‌نویسی در میان پادشاهان سراسر جهان از گذشته‌های دور رواج داشته است. ما در کشورمان کتیبه‌های سنگی فراوانی داریم که شرح آن‌ها در این مجال نمی‌گنجد. از بین کتیبه‌های مشهور زمان قاجار، سه کتیبه در اطراف تهران قرار دارد. دو مورد از این کتیبه‌ها مربوط به فتح‌علی‌شاه و یکی از آن‌ها، که مورد بحث ماست، مربوط به ناصرالدین‌شاه قاجار است. یکی از آن دو کتیبه‌ی دیگر در چشمه‌علی شهر ری قرار دارد که اگر در تهران دو ساعت وقت آزاد داشته باشید، می‌توانید آن را ببینید. ایستگاه مترو جوانمرد قصاب پیاده شده و تاکسی‌های صفاییه را سوار شوید. راننده شما را تا چشمه‌علی که محل استقرار این کتیبه است، راهنمایی می‌کند. کتیبه‌ی دیگر هم در تنگه‌واشی فیروزکوه قرار دارد که به دلیل ازدحام بیش از حد جمعیت توصیه می‌شود روزهای جمعه و تعطیل از این منطقه بازدید نکنید. بسیاری از کتاب‌ها و سایت‌های اینترنتی و بعضی از برنامه‌های تلویزیونی، کتیبه‌ی سوم را هم مربوط به فتح‌علی‌شاه می‌دانند. اما اگر نوشته‌ی زیر کتیبه را بخوانید، از سال اتمام کتیبه و هم‌چنین نوشته‌های اطراف آن و نیز از کلمه‌ی «ظل‌السلطان» که لقب ناصرالدین‌شاه بود، متوجه می‌شوید که مربوط به دوره‌ی ناصرالدین‌شاه است. البته دلایل روشن و مستدل بسیاری در انتساب این کتیبه به زمان ناصرالدین‌شاه وجود دارد که ذکر آن موجب اطناب ممل است.

۱. ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، جلد چهارم، بخش اول ص ۷ و ۸ - آنچه داخل پرانتز آمده برای شرح و توضیح بیشتر افزوده شده است.

■ در مورد این تنگه - که شاید صعب‌العبورترین قسمت راه تهران به آمل بوده است - توضیحاتی در اسناد تاریخی وجود دارد. از جمله تعریض میرزا حسن خان اعتمادالسلطنه در سال ۱۲۹۲ هجری قمری که بدین شرح است:

«... به بندی رسیدیم که از همه سخت‌تر بود. انصافاً خوب ساخته‌اند. راه قدیم لاریجان از طرف راست پیدا بود. به هیچ وجه راه نبود. کوه که یک پارچه سنگ بود و صاف. از وسط دامنه‌ی این کوه با آهک و سنگ سکویی بسته‌اند که پی و پایه‌ی سکو به زمین نرسیده. معلق است میان زمین و آسمان. از روی سکوها که عرض آن زیادتر از یک چهارک نبود، سابق عبور قوافل و مترددین مازندران بود. حالا طوری ساخته شده که کالسکه عبور می‌کند.»



تنگه‌ی بندبریده و کتیبه

۱. ستوده، منوچهر؛ روزنامه‌ی خاطرات اعتمادالسلطنه، ص ۵۵. به نقل از البرزکوه، همان، ص ۱۵۰.



# مجموعه‌ی آبدرمانی استر اباکو (قَلابَن)

■ فاصله تا آمل: ۶۴ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۹۲ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، آبدرمانی

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم



۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}58'30''N - 52^{\circ}16'42''E$

۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}58'42''N - 52^{\circ}16'41''E$

۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}58'34''N - 52^{\circ}16'40''E$





در جاده‌ی هراز، ۲/۵ کیلومتر بعد از تونل وانا و عبور از رستوران‌های شازده ماهان و کاجیلا و در فاصله‌ی ۹۲ کیلومتری از تهران، در سمت چپ جاده، شانه‌ی خاکی عریضی مشاهده می‌کنید که تابلوی مجتمع آب‌درمانی استراباکو (قلابُن) در آن نصب شده است. این فضا به عنوان پارکینگ مورد استفاده قرار می‌گیرد. ▶ ۱ خودروی خود را پارک

نمایید و از طریق راه مشخص شده، خود را به مجاورت رودخانه برسانید و با عبور از پل فلزی به سمت آب‌گرم حرکت کنید. از کنار جاده‌ی اصلی ده دقیقه زمان برای رسیدن به این آب‌گرم نیاز است. ▶ ۲ با توجه به اینکه این آب‌گرم در حاشیه‌ی جاده قرار دارد، به راحتی می‌توانید از وسایل نقلیه‌ی عمومی و بین‌راهی از تهران یا آمل استفاده نمایید.



این آب‌گرم روباز از دو استخر تشکیل شده که بخش مردانه‌ی آن پانزده متر در پنج متر و عمق ۱/۵ متر است که چشمه‌ی اصلی هم در گوشه‌ی استخر نمایان است. سربینه، رختکن کوچک، سرویس بهداشتی و فضایی برای امانت نهادن گوشی تلفن همراه از دیگر امکانات مجموعه است. لازم به ذکر است با وجود روباز بودن آب‌گرم استراباکو، با در نظر گرفتن موارد ایمنی، امکان استفاده‌ی خانم‌ها نیز از این آب‌گرم وجود دارد. برای استفاده از این آب‌گرم و برای پارک خودروی خود باید هزینه بپردازید. استفاده از این آب‌گرم در دمای پایین و فصول سرد توصیه نمی‌شود. فراموش نکنید چون خروجی آب‌گرم - که البته باید پیاده پیموده شود - درست در کنار جاده‌ی اصلی قرار دارد، هنگام توقف و پیاده و سوار شدن، مواظب خودروهایی که از دو طرف عبور می‌کنند، باشید.



این مجموعه مکانی برای اقامت ندارد. اما در اطراف رودخانه قبل از عبور از پل، فضای بازی وجود دارد ▶ ۳. که برای صرف ناهار، استراحت و برپایی چادر می‌توان از آن استفاده نمود.



■ آب این آب‌گرم به گونه‌ای است که بوی گوگرد و دیگر ترکیبات معدنی آن شما را آزار نمی‌دهد و مدت زمان زیادی می‌توانید در آن بمانید. به همراه داشتن حوله، مایو و دمپایی فراموش نشود. برای هماهنگی و گرفتن اطلاعات بیشتر می‌توانید با آقای حجازی، مدیریت مجموعه تماس بگیرید:

۰۹۱۱-۸۶۰۳۷۳۵



می‌گویند پایه‌های پلی قدیمی میان قهوه‌خانه‌ی بایجان و آب‌گرم استراباکو که به منطقه‌ی قلابن معروف است، در سمت چپ رودخانه‌ی هراز بر بالای دامنه‌ی خاکی تا امروز بر جای است که از مصالح پل، سنگ و ملاط و ساروج ساخته شده است. این پایه‌ها بر کمرهایی از سنگ استوارند. فاصله‌ی میان این دو پایه، هشت متر تمام است. در گذشته پلی یک‌دهانه بر روی این دوپایه زده بوده‌اند.<sup>۱</sup> قدمت این بنا به قبل از اسلام برمی‌گردد و پرستشگاه یا محل سکونت پیشوایان دینی بوده است.<sup>۲</sup> البته با تحقیق میدانی که در این خصوص صورت گرفت، مشاهده‌ی بقایای این پل، حداقل از کنار جاده‌ی اصلی که تنها راه کم‌دردسر برای دیدن رودخانه است، ممکن نمی‌باشد. این بدان معناست که یا دیگر خبری از این بقایا نیست و یا برای دیدن آن باید به صورت کاملاً

۱. البرزکوه، همان، ص ۱۳۳ - در صفحه‌ی ۴۵۴ کتاب از آستارا تا استارباد تألیف منوچهر ستوده؛ فاصله‌ی میان این دو پایه هجده متر بیان شده که به احتمال زیاد سهو قلم شده است.  
۲. ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، جلد سوم، ص ۴۵۹



حرفه‌ای خود را به پستر رودخانه‌ی خروشان هراز بین آب‌گرم استراباکو و سهراب بایجان برسانید. شایان ذکر است یکی از زیباترین قسمت‌های رودخانه‌ی هراز، همین منطقه‌ی صعب‌العبور و خروشان رودخانه است که با رعایت کامل احتیاط، از کنار جاده‌ی اصلی هراز می‌توانید بخش‌هایی از آن را ببینید.



رودخانه‌ی هراز، منطقه‌ی قلابن

## وجه تسمیه

این کلمه تغییر شکل یافته‌ی ایستارابکوه یا ایستارآب‌کوه است که به چشمه‌ی باروری معروف بوده است. در ایران باستان مجسمه‌ای به نام مهر یا بانوی لاکه‌به‌سر در این منطقه قرار داشت. ظاهراً زنان برای طلب فرزند پسر در این چشمه خود را شست‌شو می‌دادند.



جاده‌ی هراز، منطقه‌ی قلابن

۱. سعیدی شاهاندشتی، ناصر؛ جامعه‌شناسی تاریخی امل، همان، صص ۲۲، ۱۴۱ و ۱۵۰

# ۴۵ روستاهای فیره و تینه

■ فاصلهی فیره تا آمل: ۷۰ کیلومتر

■ فاصلهی فیره تا تهران: ۹۲ کیلومتر

■ فاصلهی تینه تا آمل: ۷۶ کیلومتر

■ فاصلهی تینه تا تهران: ۱۰۲ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل گشت، کوه پیمایی سبک، پیمایش رودخانه، دوچرخه سواری

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- ۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}56'22''N - 52^{\circ}15'46''E$
- ۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}57'34''N - 52^{\circ}16'03''E$
- ۳ ▶ مختصات:  $35^{\circ}56'37''N - 52^{\circ}15'45''E$
- ۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}56'41''N - 52^{\circ}15'22''E$
- ۵ ▶ مختصات:  $35^{\circ}56'28''N - 52^{\circ}14'40''E$
- ۶ ▶ مختصات:  $35^{\circ}57'00''N - 52^{\circ}14'46''E$
- ۷ ▶ مختصات:  $35^{\circ}57'44''N - 52^{\circ}13'36''E$





راه ماشین‌روی روستای فیره بعد از پل وانا و نرسیده به تونل، کنار پمپ بنزین وانا است. **۱** این مسیر خاکی است و حدود چهار کیلومتر طول دارد.

مسیر ماشین‌روی خاکی روستای تینه نیز بلافاصله بعد از تونل وانا از سمت چپ منشعب می‌شود **۲** و با پیچ‌های متعدد و شیبی تند بعد از دوازده کیلومتر به روستا می‌رسد.

اگر وسیله‌ی شخصی ندارید و می‌خواهید راه این دو روستا را پیاده طی کنید، دو راه وجود دارد. اول اینکه در همان مسیر ماشین‌رو که در بالا گفته شد تا مقصد پیاده‌روی کنید. اما راه دوم که از هیجان بیشتری برخوردار است و شیب تندتری دارد به این صورت است که همان‌طور که در معرفی کتیبه‌ی شکل‌شاه گفته شد، خود را به ابتدای خروجی تونل شکل‌شاه برسانید. به محض ورود به منطقه‌ی خاکی پارکینگ، به سمت چپ بروید. کمی جلوتر یک راه پاکوب باریک که به سمت بالا و جهت غرب شیب می‌گیرد، نمایان می‌شود. **۲** این پاکوب کمی بعد، به سمت شمال تغییر جهت می‌دهد و بعد از یک شیب تند، شما را به سوی آخرین درختان روستای فیره می‌کشاند. **۴** مسیر درختان را که ادامه دهید، به روستای فیره خواهید رسید. **۵** در همین محوطه‌ی درختان انتهایی روستای فیره در جهت شمال جاده‌ای خاکی دیده می‌شود. این جاده‌ی خاکی به دره‌ای زیبا می‌رسد. **۶** که این دره بعد از سه کیلومتر در جهت شمال غربی به روستای تینه ختم می‌شود. **۷** در حقیقت از ابتدای خروجی کتیبه‌ی شکل‌شاه، تا روستای تینه، ۶ کیلومتر مسافت پیش رو خواهید داشت.

برای رفتن به روستاهای فیره و تینه، می‌توانید از سرویس‌های دفتر مسافری امیری که در ابتدای راه ورودی وانا جنب پل قرار دارد به صورت درستی استفاده نمایید. شماره‌ی تماس این دفتر از این قرار است: **۰۹۱۹-۷۰۵۲۴۰۷ | ۰۱۱-۴۳۳۵۸۵۰۳** **۸** راه دسترسی به پل وانا در قسمت معرفی روستاهای منطقه‌ی امیری آمده است.



روستای فیره، مسیر صعود به قله‌ی سه هزار متری فیره می‌باشد. درختان گیلاس این روستا اولین نشانه‌های روستا هستند که به شما خوش‌آمد می‌گویند. این درختان بعد از روستا نیز در جهت غرب و درون یک دره ادامه دارند. روستای فیره در جنوب شرقی روستای تینه قرار دارد که با یک کوه‌پیمایی دوساعته می‌توانید خود را به این روستای کوچک هم‌جوار برسانید. مسیر فیره به تینه و گُرف و بالعکس، یکی از مسیرهایی است که برای کوه‌پیمایی مناسب است.





روستای تینه

جهت شبمائی، پس از رایزنی با اهالی روستا می‌توانید از خانه‌های محلی در روستای تینه و فیره استفاده کنید و یا در امام‌زاده‌ی ضیاءالدین فیره و امام‌زاده یوسف تینه اقامت کنید. هر دو روستا فضای کافی برای چادر زدن دارند. اگر فاصله‌ی شما با چشمه و رودخانه زیاد است، می‌توانید از اهالی روستا آب بگیرید.

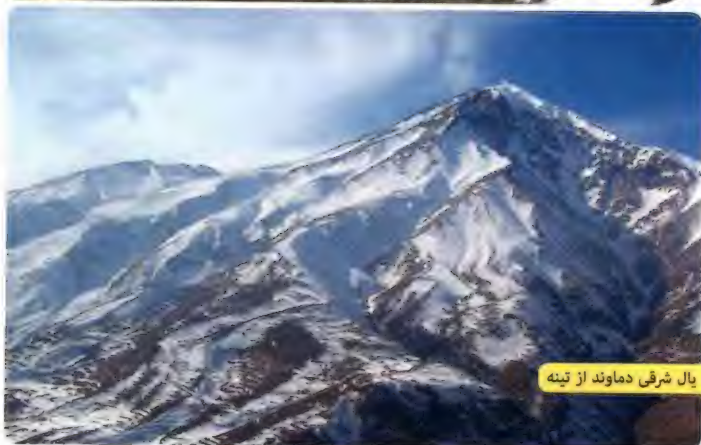


ارتفاعات فیره

■ اگر خودروی شما در هر قسمت از جاده‌ی هراز به ویژه در منطقه‌ی بایجان دچار نقص فنی شد، با شماره‌ی زیر تماس بگیرید تا شما را به تعمیرگاه دقت واقع در بایجان منتقل کند. ☎ ۰۱۱-۴۳۳۲۲۳۲۸ | ۰۹۱۱-۱۲۵۱۹۵۲



دره‌ی فیره



یال شرقی دماوند از تینه

# ۴۶ پردمه و روستاهای اطراف

■ فاصله تا آمل: ۸۲ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۱۱۳ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، پیمایش رودخانه، گوه‌پیمایی،  
دوچرخه‌سواری

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- |   |   |
|---|---|
| ۱ ▶ مختصات: $35^{\circ}58'54''N - 52^{\circ}16'46''E$ | ۶ ▶ مختصات: $35^{\circ}59'55''N - 52^{\circ}22'25''E$ |
| ۲ ▶ مختصات: $35^{\circ}58'42''N - 52^{\circ}18'37''E$ | ۷ ▶ مختصات: $36^{\circ}00'57''N - 52^{\circ}21'57''E$ |
| ۳ ▶ مختصات: $35^{\circ}58'29''N - 52^{\circ}18'10''E$ | ۸ ▶ مختصات: $35^{\circ}57'46''N - 52^{\circ}25'17''E$ |
| ۴ ▶ مختصات: $35^{\circ}58'00''N - 52^{\circ}18'27''E$ | ۹ ▶ مختصات: $35^{\circ}59'55''N - 52^{\circ}22'12''E$ |
| ۵ ▶ مختصات: $35^{\circ}58'48''N - 52^{\circ}20'54''E$ |   |







در مسیر آمل، سه کیلومتر بعد از تونل وانا و بعد از آب گرم استراباکو، در فاصله‌ی ۹۳ کیلومتری تهران به منطقه‌ی بایجان می‌رسید. برای رسیدن به روستای پردمه باید وارد فرعی آسفالت‌شده‌ی سمت راست شوید که از سه‌راهی بایجان جدا می‌شود. تابلوی روستای نشل، بایجان و امامزاده هفت‌تن ما را از رسیدن به محل ورود به فرعی آگاه می‌سازند.

❶ با توجه به توضیحات شرح سفر، فرعی را بیست کیلومتر ادامه دهید تا به روستای پردمه برسید.

اگر وسیله‌ی شخصی ندارید، با خودروهای عبوری تا سه‌راه بایجان بیاید و طبق هماهنگی قبلی با آقای فتح‌اله حسین‌زاده ☎ ۰۹۱۱-۱۲۵۷۹۶۲ و با خودروی هایس دهنفره‌ی ایشان به هر کدام از روستاهای این منطقه که مایلید، مخصوصاً روستای پردمه سفر کنید. همچنین می‌توانید از قبل با شماره‌های زیر تماس بگیرید تا شما را از سر دوراهی به مقصد برسانند:

رضا اسفندیاری (نیسان) ☎ ۰۹۱۲-۴۱۰۷۸۷۶

محمود یزدان‌بخش (نیسان) ☎ ۰۹۱۱-۸۶۱۰۰۴۱



بوالقلم از جاده‌ی پردمه



قبل از رسیدن به روستای پردمه، که از مجموعه روستاهای دهستان بهرستاق و زادگاه مرجع تقلید بزرگوار مرحوم آیت‌اله العظمی حاج میرزا هاشم آملی است، روستاها و مسیرهای زیادی برای بازدید وجود دارد. وقتی از جاده‌ی اصلی وارد مسیر پردمه شدید، سمت چپ خود روستای بایجان را مشاهده می‌کنید. ادامه راه در مسیر آسفالت‌شده‌ای که اطراف آن را درختان پوشانده‌اند، پنج کیلومتر ادامه دهید تا به امامزاده هفت‌تن

➤ **۳** برسید، امامزاده‌ای مانند همه‌ی امامزاده‌های خطه‌ی شمال، با گنبدی نقره‌ای و دار و درخت‌های اطراف. کمی قبل از امامزاده در سمت راست خود - که به وسیله‌ی تابلویی مشخص است - می‌توانید به روستای بوالقلم بروید ➤ **۴** و از آنجا می‌توانید به روستای لوت ➤ **۵** سری بزنید. اگر اهل کوه‌پیمایی هستید، به ارتفاعات لوت بروید و تا دامنه‌های شمالی ارتفاعات روستای آخا و مرتع و آبشار پلایس اوج بگیرید. گزینه‌ی پیشنهادی دیگر برای اجرای برنامه‌ی پیمایش در این منطقه، کوه‌پیمایی از جنوب روستای لوت تا جاده‌ی هراز است. در جنوب این روستا جاده‌ی جیپ‌رویی را مشاهده می‌کنید که به سمت جنوب شروع می‌شود و در جایی به جهت غرب تغییر مسیر داده و با عبور از گردنه‌ای با ارتفاع ۲۲۰۰ متر به داخل دره‌ای در کوهپایه‌ی شمالی کوه سه طاق، سرازیر می‌شود که انتهای آن دره دقیقاً بعد از خروجی تونل وانا و روبه‌روی جاده‌ی روستای تینه، به جاده‌ی هراز منتهی می‌شود. این جاده در برخی جاها جیپ‌رو است ولی در برخی مناطق مخصوصاً کمی در اواسط مسیر و بیشتر در انتهای مسیر برای عبور هیچ خودرویی مناسب نیست. پیمایش این مسیر فقط به صورت پیاده و با دوچرخه توصیه می‌شود.

امامزاده هفت‌تن دارای سرویس بهداشتی متعدد و مناسبی است. داخل امامزاده مسجدی کوچک و قدیمی قرار دارد که سبک معماری مساجد تاریخی ایران را یادآور می‌شود. آرامگاه مادر این امامزادگان نیز در همان بنا قرار دارد. از روستای هفت‌تن که خارج شوید، کم‌تر از پنج کیلومتر که در جاده‌ی آسفالت برانید و بعد از دوراهی روستای نوسر که در سمت چپ قرار دارد، به دکل مخابراتی می‌رسید. از آنجا به بعد جاده خاکی می‌شود و شیب مسیر هم به تدریج افزایش می‌یابد. از دوراهی دکل که ۳/۵ کیلومتر در جاده‌ی خاکی برانید، به دوراهی روستای بینجستان می‌رسید. ➤ **۸** در این روستا نیز می‌توانید از امکانات مسجد و حسینیه‌ی کوچک آن استفاده نمایید. اکنون تنها چهار کیلومتر دیگر مانده تا به روستای پرده برسید. معمولاً در ماه‌های سرد سال مسیر روستای بینجستان به پرده در برخی نقاط به علت ریزش سنگ و برف و باران مسدود بوده و عبور از آن غیر ممکن است. برای عبور با وسیله‌ی نقلیه لازم است از باز بودن مسیر مطمئن شوید. در صورت بسته بودن مسیر، پیاده‌روی از بینجستان تا پرده، کم‌تر از دو ساعت طول می‌کشد. جاده‌ی ماشین‌رو را که پیش بروید، شیب نسبتاً ملایمی در انتظار شماست. آن طرف سربالایی، روستای پرده نمایان می‌شود. ➤ **۹** حالا دیگر از سه‌راهی بایجان تا روستا حدود بیست کیلومتر راه آمده‌اید و حتماً با دیدن این روستای دلنواز درمی‌یابید که سختی احتمالی مسیر، پایان خوشی به همراه دارد. این روستا با تمام کوچکی، احساس خوبی را به انسان هدیه می‌کند. دلنوازی طبیعت در اینجا بیشتر از آنچه وجود دارد، معنا می‌شود. دامنه‌های پرگل اطراف روستا، محل مناسبی برای زنبورداری در تابستان است.



در قسمت شمالی روستا، پس از گذر از دشتی زیبا و سرسبز به تنگه‌ای می‌رسید که در انتهای آن و کنار صخره‌ای بلند، امامزاده‌ای زیبا و کوچک به نام امامزاده سید نورالدین واقع است و به همین دلیل این تنگه را تنگه‌ی آقا می‌نامند. **۷** این امامزاده در دو کیلومتری روستا قرار دارد.

در این امامزاده همیشه باز است و مقداری وسایل هم مانند کتری، قابلمه و بشقاب برای استفاده‌ی زائران، طبیعت‌گردان و کوه‌نوردان در امامزاده مهیاست. اگر از کنار این امامزاده، حدود هفت کیلومتر به جهت شمال و درون دره کوه‌پیمایی نمایید، به روستای مریجان خواهید رسید.

در شرق پرده، مسیر خاکی دیده می‌شود که به سمت نیشل می‌رود. از روستای پرده تا نیشل حدود بیست کیلومتر مسافت وجود دارد. در یک کیلومتری ابتدایی مسیر پرده به نیشل به یک دوراهی برمی‌خورید که راه سمت راست، به طول هشت کیلومتر به یک مرتع **۸** می‌رسد. این مرتع در غرب قله‌ی کرکس‌نشین به ارتفاع تقریبی ۴۰۰۰ متر قرار دارد و در نقطه‌ی تقارن آن نسبت به این قله، مرتع زیبای رسم واقع شده است. این مسیر را یا باید پیاده بپیمایید و یا با دوچرخه یا خودروهای پر قدرت بروید. پیشنهاد دیگر پیمایش در این منطقه، پیاده‌روی پرده به روستای نوسر و از آنجا از طریق رودخانه به جاده‌ی هراز است. از شرق روستای پرده، جایی که خانه‌های روستا تمام می‌شود **۹**، مسیر پیمایش شروع می‌شود. از این نقطه، وقتی به جهت غرب نگاه کنید، دره‌ای را مشاهده می‌کنید. علاوه بر آن مسیری پاکوب را در این نقطه می‌بینید که از دره فاصله می‌گیرد و در فاصله ۴/۵ کیلومتری به روستای نوسر می‌رسد. هم از طریق این راه پاکوب و هم از طریق کف دره می‌توانید خود را به نوسر برسانید. اگر بخواهید از نوسر تا جاده‌ی هراز را نیز



پیاده بپیمایید، از شمال روستای نوسر بعد از اتمام باغ‌ها، به درون دره بروید و همراه با جریان آب در جهت غرب ادامه‌ی مسیر دهید تا بعد از ۴/۵ کیلومتر در نقطه‌ای نزدیک به باغ‌های بایجان و کمی جلوتر از خروجی روستای کرف، به جاده‌ی هراز برسید. این رودخانه فصلی است و حجم آب چندانی ندارد.



روستای نوسر

همان‌طور که در شرح سفر اشاره شد، می‌توانید برای اقامت از امام‌زاده‌ی روستای پرده، امام‌زاده‌ی روستای نوسر و امام‌زاده و حسینیه‌ی روستای بینجستان استفاده کنید، یا اینکه در اطراف این روستاها چادر بزنید.



امام‌زاده سید نورالدین



ارتفاعات پردمه

## وجه تسمیه

در ماه‌های گرم سال، غالباً این روستا را مه فرا می‌گیرد و وزش باد، باعث خُنکی آن منطقه می‌شود. برخی از بومیان پردمه، وضعیت مه‌گرفتگی و بادخیز بودن آن را علت نام‌گذاری این روستا می‌پندارند.



روستای پردمه

# ۴۷ نِشَل

■ فاصله‌ی نِشَل تا آمل از مسیر اول: ۱۰۲ کیلومتر

■ فاصله‌ی نِشَل تا تهران از مسیر اول: ۱۳۳ کیلومتر

■ سطح برنامه: جنگل نوردی، کوه‌پیمایی سبک و سنگین، دوچرخه‌سواری، گل‌گشت، پیمایش رودخانه

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- ۱ ▶ مختصات:  $36^{\circ}00'00''N - 52^{\circ}22'26''E$
- ۲ ▶ مختصات:  $36^{\circ}00'24''N - 52^{\circ}31'08''E$
- ۳ ▶ مختصات:  $36^{\circ}04'36''N - 52^{\circ}19'06''E$
- ۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}05'17''N - 52^{\circ}26'47''E$
- ۵ ▶ مختصات:  $35^{\circ}57'25''N - 52^{\circ}29'03''E$





برای رسیدن به روستای نِشل از جاده‌ی هراز سه راه وجود دارد که راه اول بهترین راه است.

**مسیر اول** همان گونه که در معرفی روستای پردمه گفته شد خود را به سهراهی پایجان برسانید و طبق توضیحات ارائه شده تا روستای پردمه پیش روید. راه خاکی **۱**



نِشل از شرق روستای پردمه شروع می‌شود که بعد از بیست کیلومتر به نِشل **۲** می‌رسد. کم‌تر از یک کیلومتر از مسیر پردمه به نِشل، به یک دوراهی می‌رسید که سمت راست آن به طرف یکی از مرتع‌های پردمه و سمت چپ به طرف نِشل می‌رود. دو کیلومتر مانده به نِشل از روستای کوچک خرم خواهید گذشت. این راه اگرچه پررفت‌وآمد تر از راه‌های دیگر است، اما با اولین برف پاییزی بسته می‌شود و تا اردیبهشت مسدود است. بنابراین اگر در ماه‌های سرد سال قصد عزیمت از این راه را دارید، حتماً از باز بودن راه مطمئن شوید. این راه بعد از پردمه وارد شیب‌های تندی می‌شود که به خودروهای معمولی فشار وارد می‌کند.

**مسیر دوم** همان گونه که در معرفی روستای مربجان و اندوار (جاذبه‌ی شماره‌ی ۵۱) بیان شد، خود را به سهراهی پنجاب و از آنجا به روستای آهنه‌سر برسانید. قبل از رسیدن به روستای آهنه‌سر، از شمال روستا، جاده‌ی خاکی به سمت چپ جدا می‌شود **۲** و در جهت شرقی، درون دره‌ای می‌افتد و ادامه پیدا می‌کند. این راه بعد از حدود ۴۷ کیلومتر از سهراهی پنجاب و عبور از روستاهای تیران، اندوار و برزودشت (برزه) به روستای نِشل می‌رسد. تمام این راه خاکی است و جز در مواقع بارش برف سنگین، معمولاً در طول سال باز است.

**مسیر سوم** همان گونه که در معرفی ارتفاعات نقره‌سر (جاذبه‌ی شماره‌ی ۵۴) توضیح دادیم، خود را به رستوران باغ صفا برسانید. بلافاصله بعد از رستوران و قبل از رودخانه، سمت راست خود یک‌راه خاکی را مشاهده می‌کنید که از جاده‌ی آسفالت جدا شده و به جهت شرق و به سوی مناطق جنگلی سیاه‌بیشه یا زردبند پیش می‌رود. این جاده با شیب بسیار تند و پیچ‌های فراوان تا روی خط‌الرأس نقره‌سر که لاکو نامیده شده است، ادامه دارد و از آنجا به سمت دره‌ی اندوار سرازیر می‌شود. سپس در نقطه‌ای بین روستای تیران و اندوار **۴** به راه دوم ملحق می‌گردد و تا روستای نِشل ادامه دارد.

اگر وسیله‌ی شخصی ندارید، می‌توانید به وسیله‌ی خودروهای گذری یا اتوبوس‌های آمل تا ابتدای هر کدام از سه راه گفته‌شده، بیاید و با هماهنگی قبلی که با هر یک از افراد زیر نموده‌اید، از آن‌ها بخواهید تا شما را به مقصد برسانند. می‌توانید برای برگشت نیز با آن‌ها هماهنگ نمایید.

آقای فتح‌اله حسین‌زاده (هایس ده‌نفره) **۵** | ۰۱۱-۴۴۲۲۳۴۳۳ | ۰۱۱-۱۲۵۷۹۶۲

آقای ایرج مهدی‌زاده (نیسان) **۶** | ۰۱۱-۱۲۷۴۷۸۸

آقای رضا اسفندیاری (نیسان) **۷** | ۰۱۱-۴۱۰۷۸۷۶

آقای محمود یزدان‌بخش (نیسان) **۸** | ۰۱۱-۸۶۱۰۰۴۱

آقای محمدی (نیسان) ۰۹۱۱-۳۲۰۴۹۵۲

اگر قصد عبور از مسیر دوم یا سوم را دارید، افراد زیر می توانند شما را به مقصد برسانند:  
آقای جلیل قلی زاده ۰۹۱۱-۱۰۵۰۹۲ | آقای یوسف محمود تبار ۰۹۱۱-۹۱۵۰۰۱۵



روستای نشل یکی از روستاهای بکر و خوش آب و هوا در محدوده ی جاده ی هراز است. ارتفاع این روستا از سطح آب های آزاد تقریباً در حدود ۲۳۷۰ متر است. علاوه بر ساکنان تابستانی این روستا که به صورت موقتی برای فرار از گرما به زادگاه خود سفر می کنند، ده ها خانوار نیز به صورت تمام وقت در این روستا ساکن هستند و سرمای طاقت فرسای



زمستان این منطقه را حس می کنند. دامداری یکی از فعالیت های اصلی اهالی روستا است. آن ها در فصل تابستان با جمع آوری علوفه، بخشی از غذای زمستان دام را تأمین می کنند و در هنگام تابستان برای به دست آوردن مراتع بهتر به سمت ارتفاعات البرز تا ۳۵۰۰ متر از سطح آب های آزاد با مراتعی بکر و کم نظیر کوچ می کنند.

آثار و نشانه های بسیار قدیمی که از دوره های گذشته در گوشه و کنار این روستا یافت شده است نشان از قدمت طولانی این روستا می باشد. با توجه به نوسازی های اخیر که در روستا شده است، هنوز بافت قدیمی در این روستا به چشم می خورد. تنگه ی زیبای رسم، یکی از مناطق دیدنی برای طبیعت گردان و کوه پیمايان به شمار می رود. این تنگه در قسمت جنوبی روستای خرم قرار دارد. از ابتدای تنگه تا انتهای آن را به طور متوسط در کمتر از یک ساعت می توان پیمود. از آنجایی که پیمایش این تنگه از درون مسیر رودخانه می باشد، وجود آبشارهای متعدد و سنگلاخ های دیدنی در این تنگه قابل توجه است.



تنگه‌ی رسم

بعد از گذراندن شیب‌های نسبتاً تند وارد چمن و مرتع رسم می‌شوید. این چمن و مرتع زیبا از جهت غرب به قله‌ی کرکس‌نشین و از جهت جنوب و جنوب شرقی به قله‌های بوم، میشکاخونی و میشینه‌مرگ راه دارد. منتهی‌الیه جنوب شرقی این مرتع، به گردنه‌ی لزور راه دارد که با عبور از آن گردنه، به سد سیاه‌رود و معجز چشمه رسیده و می‌توانید در یک مسیر فوق‌العاده از داخل رودخانه به روستای لزور بروید. روستای لزور یکی از روستاهای نزدیک شهر ارجمند از توابع شهرستان فیروزکوه می‌باشد و با جاده‌ی فیروزکوه ۲۴ کیلومتر فاصله دارد. می‌توانید آب آشامیدنی خود را از چشمه‌ی پر آب هفت‌چشمه ▶ ۵ در مرتع رسم تهیه نمایید.



مرتع رسم



در شرق روستای خرم نیز دره‌ای وجود دارد که قسمت‌های ابتدایی آن زمین‌های کشاورزی و مزروعی اهالی خرم واقع شده است. این دره که رودخانه‌ای از وسط آن می‌گذرد، از طریق راه‌های پاکوب و مال‌رو به چند گوسفندسرا و محل کوچ دامداران منطقه می‌رسد. نهر جاری در دره در جهت جنوب، نهایتاً به قله‌ی میشینه‌مرگ منتهی می‌شود که البته صعود از این مسیر به دلیل شیب تند و وجود مسیرهای سنگی و صخره‌ای، بسیار دشوار می‌باشد.

از شرق روستای نخل، جاده‌خاکی به طرف روستاهای گریوده و ورزنه جدا می‌شود. کل این مسیر حدود پنج کیلومتر مسافت دارد. مسیرهای طبیعت‌گردی و کوه‌پیمایی متنوعی در جنوب، شرق و غرب روستای ورزنه وجود دارند. از جمله این مسیرها مسیر جنوب شرقی روستا در جوار رودخانه است که به سوی تنگه‌ی زیبای ورزنه پیش می‌رود. عبور از این تنگه نیازمند مهارت لازم و آشنایی با منطقه است. قله‌ی فیل‌باعو در شرق روستای ورزنه قرار دارد که به گفته‌ی اهالی، قلعه‌ای قدیمی نیز اطراف آن به چشم می‌خورد. بعد از ارتفاعات شرقی ورزنه، ییلاق چرات قرار دارد که یکی از ییلاق‌های زیبای منطقه‌ی آلاشت از توابع شهرستان سوادکوه است. نرسیده به روستای ورزنه در سمت چپ، جاده‌ای قدیمی را مشاهده می‌کنید که یکی دیگر از راه‌های دسترسی به این منطقه است و نخل را به بندپی از توابع شهر بابل متصل می‌کند. این راه جیپ‌رو، امروزه تردد کم‌تری دارد. این مسیر بسیار قدیمی بوده و عبور از آن با خودروهای معمولی توصیه نمی‌شود. ارتفاعات سیدمحمدنبی در شمال گریوده و ارتفاعات پافالوده در جنوب این روستا، برای کوه‌پیمایی مناسب است.



ساختمان امام‌زاده ام‌سلمه در روستای نخل برای اقامت مناسب است. البته حتماً کیسه‌خواب به همراه داشته باشید. علاوه بر آن در کنار هر یک از مراتع اطراف روستا می‌توانید چادر بزنید. شاید بتوانید با هماهنگی با دامداران محترم



منطقه در صورتی که مزاحمتی برای آن‌ها نداشته باشید، چادر تان را کنار سیاه‌چادرهای آن‌ها بنا کنید و یا حتی شبی را در کنار آن‌ها بگذرانید. ساختمان امام‌زاده سید محمدنبی و ساره‌خاتون در روستای گریوده به لحاظ کوچکی، برای اقامت مناسب نیست.

■ با توجه به وجود گله‌های گوسفند در این منطقه، مراقب سگ‌های گله باشید. برای یادآوری نکاتی در این خصوص قسمت بیشتر بدانیم معرفی غار سنگ‌دروازه و دره‌ی لارک را مطالعه کنید.



■ اگر در طبیعت‌گردی یا کوه‌پیمایی حرفه‌ای نیستید، حتماً با راهنما وارد منطقه شوید و با توجه به سرمای منطقه، لباس و تجهیزات کافی به همراه داشته باشید.

■ اولین کوچ دامداران این روستا، در دهه‌ی اول فروردین‌ماه به سمت مراتع سرکوه و به اصطلاح بومی هلسه‌کوه در جهت شمال روستای نشل آغاز می‌شود. هم‌زمان با گرم شدن هوا در اردیبهشت‌ماه، کوچ دامداران به سوی مراتع پی‌کوه در جهت شمالی روستای نشل و قبل از هلسه‌کوه شروع می‌شود که استقرار آن‌ها در این منطقه تا نیمه‌ی اول تیرماه ادامه دارد.



با گرم‌تر شدن هوا در تیرماه، به ناچار کوچ دامداران به سمت مراتع پیش‌کوه که در جهت جنوب و جنوب شرقی نشل که در ارتفاعات بسیار بالایی قرار دارند، شروع می‌شود. آب‌وهوای این مراتع بسیار سرد است. قله‌ی مرتفع کرکس‌نشین با ارتفاع بیش از ۴۰۰۰ متر از سطح دریا، بلندترین نقطه‌ی این منطقه به شمار می‌آید. قله‌های بوم و میش‌کاخونی با ارتفاع تقریبی چهارهزار متر، به عنوان قله‌های زیبای منطقه خودنمایی می‌کنند. حوزه‌ی آبریز این ارتفاعات، رودخانه نشل یا شیرکلارود را تشکیل می‌دهد، که به رودخانه‌ی هراز می‌پیوندد. زمان چرای دام در این مراتع تا اواسط شهریورماه می‌باشد.





دامداران منطقه‌ی نسل

■ یکی از وسایلی که دامداران از آن استفاده می‌کنند، تلم نام دارد. این وسیله از جنس چوب است که به این صورت ساخته می‌شود: تنه‌ی استوانه‌ای درختی را به ارتفاع تقریبی یک متر و قطر نیم‌متر به صورت طولی برش داده و بعد داخل هریک از این دو نیم‌تنه را می‌تراشند تا به طور کامل خالی شود. سپس این دو تنه را به هم می‌چسبانند. کاربرد این دستگاه گرفتن کره و دوغ از ماست است. ماست را داخل تلم ریخته و به وسیله‌ی چوب مخصوص پره‌دار آن را هم می‌زنند، تا به تدریج به کره و دوغ تبدیل شود. بعد از جدا نمودن کره از دوغ، دوغ را در دیگ مسی بزرگ حرارت می‌دهند تا به کشک تبدیل شود.



روستای خرم



■ اطراف نِشل، کاروان‌سراها، قلعه‌ها، کتیبه‌ها و آثار تاریخی فراوانی وجود دارد که برخی از آن‌ها تخریب شده و برخی دیگر تا حدودی سالم باقی مانده‌اند.

■ به جز مراسم و سنت‌های معمول ایرانیان یا جشن‌های خاصی که در بین مردم مازندران معمول است، دامداران این منطقه، دو رسم دیگر هم دارند و معمولاً این مراسم با شادی و خوشحالی و پخش شیرینی و پذیرایی از حاضران و دعوت از اقوام و دوستان برای حضور در چراگاه انجام می‌شود:

**وَر تاشی یا وَره تاشی:** این مراسم معمولاً در اواسط شهریورماه برگزار می‌شود و در این مراسم دامداران پشم گوسفندان خود را می‌تراشند.

**نُرسری:** این کار نیز معمولاً در اوایل پاییز انجام می‌شود و در این روز دامداران با رها کردن قوچ‌های خود در گله، میش‌ها را بارور می‌کنند. مرسوم است انار را به عنوان میوه‌ی پاییزی و سمبل باروری بر سر قوچ بزرگ می‌کوبند.

## وجه تسمیه

وجه تسمیه‌ی نِشل به درستی مشخص نیست و آنچه در حافظه‌ی تاریخی مردم و به شکل سینه به سینه نقل شده بر مبنای داستانی و تخیلی استوار است. در فرهنگ لغات، معانی متعددی برای این کلمه بیان شده است که به نظر نمی‌رسد برای نام‌گذاری روستا از این معانی استفاده شده باشد. برخی نیز عقیده دارند نِشل به معنای محل جریان یافتن آب به پایین است و با توجه به ارتفاع بالای این روستا، آب از آن به پایین سرازیر می‌شود.



روستاهای نِشل و گریوده

# ۴۸ روستاهای کُرف و ناندل

■ فاصلهی کُرف تا آمل: ۷۶ کیلومتر

■ فاصلهی کُرف تا تهران: ۱۰۹ کیلومتر

■ فاصلهی ناندل تا آمل: ۷۶ کیلومتر

■ فاصلهی ناندل تا تهران: ۱۲۰ کیلومتر

■ سطح برنامہ: گل‌گشت، کوه‌پیمایی سبک، دوچرخه‌سواری

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

۱ ▶ مختصات:  $35^{\circ}56'46''N - 52^{\circ}16'57''E$

۲ ▶ مختصات:  $35^{\circ}59'15''N - 52^{\circ}13'35''E$

۳ ▶ مختصات:  $36^{\circ}02'10''N - 52^{\circ}16'09''E$

۴ ▶ مختصات:  $36^{\circ}01'40''N - 52^{\circ}10'35''E$





جاده‌ی هراز را ادامه دهید تا تونل معروف وانا را پشت سر بگذارید. مسیر را ادامه دهید تا در ۹۳ کیلومتری تهران، بعد از منطقه‌ی بایجان، سمت چپ به مسیر جاده‌ی خاکی روستای کُرف برسید. ▶ ۱ این مسیر با شیب تند و طول پانزده کیلومتری به روستای کُرف می‌رسد. ▶ ۲



خروجی ماشین‌روی روستای ناندل در صد کیلومتری تهران، بعد از پاسگاه بایجان و پشت سر گذاردن تونل شماره‌ی ۹ (تونل نورانی یا خانزاد) و تونل شماره‌ی ۸ (تونل آیو)، نرسیده به تونل شماره‌ی ۷ (احمد مال) در سمت چپ قرار دارد. در ابتدای این فرعی تابلوهای دلارستاق، روستای ناندل و خانه‌ی کوه‌نورد ناندل نصب شده است. ▶ ۲ این جاده‌ی آسفالت و نه چندان هموار، هفت کیلومتر تا روستای رزان، شانزده کیلومتر تا روستای حاجی‌دلا، هجده کیلومتر تا میان‌ده و بیست کیلومتر تا ناندل ▶ ۴ فاصله دارد. از مسیر گفته شده، برای روستای ناندل نیز راهی وجود دارد که به سوی روستای کُرف می‌رود، با این توضیح که شش کیلومتر بعد از ابتدای خروجی روستای ناندل، سمت چپ خود یک دوراهی می‌بینید که به سوی روستای کُرف می‌رود.

اگر وسیله‌ی شخصی ندارید می‌توانید تا ابتدای دوراهی ناندل در جاده‌ی هراز بروید و از آنجا به بعد با خودرویی که از قبل هماهنگ کرده‌اید تا ناندل ادامه دهید. این شماره‌ی تماس آقای صالحی از اهالی ناندل و مسئول خانه‌ی کوه‌نورد ناندل است. با ایشان تماس بگیرید تا یکی از نیشان‌های روستا را برای شما بفرستد. 📞 ۰۱۱-۴۳۳۳۶۲۲۶، ۰۱۱-۸۲۱۵۳۴۴۳ هم‌چنین می‌توانید با آقای فتح‌اله حسین‌زاده از اهالی روستای بایجان از قبل هماهنگ نمایید: 📞 ۰۹۱۱-۱۲۵۷۹۶۲





در روستای کُرف منطقه‌ی معروفی به نام ضحاک‌چال وجود دارد که به اعتقاد بومیان منطقه، ضحاک را در «کُرف» زندانی کردند و محل زندانی او به ضحاک‌چال معروف است. در ضمن مرتعی که فریدون در آنجا پرورش یافت، به تخت فریدون شهرت دارد. وجه تسمیه‌ی روستای کُرف به دلیل نزدیکی این روستا به قله‌ی دماوند است و کُرف در زبان محلی به معنی پای کوه است. پیاده‌روی روستای کُرف به تینه، کُرف به فیله، کُرف به حاجی‌دلا، میان‌ده و ناندل و همین‌طور کوه‌پیمایی مختصر در مسیر پناهگاه تخت فریدون که در مسیر صعود به قله‌ی دماوند قرار دارد، گزینه‌های مناسبی برای انتخاب مسیر هستند.

روستای ناندل به این دلیل که مسیر صعود به قله‌ی دماوند از بال شمالی و شمال شرقی و یکی از مسیرهای قله‌های چیکرو و دوخواهران است، نسبت به روستاهای دیگر پُررفت‌و‌آمدتر است. روستای ناندل به دلیل نزدیکی زیاد به کوه دماوند، مکان بسیار مناسبی برای عکاسی از این اسطوره‌ی مقاومت است. یک کارگاه پرورش ماهی قزل‌آلا نیز در ناندل وجود دارد که می‌توانید غذای خود را از آنجا تهیه نمایید. برنامه‌های دیگری که می‌توان در روستای ناندل اجرا کرد برنامه‌ی ناندل به دریوک، ناندل به یالرود، ناندل به لار و دوچرخه‌سواری دور دماوند است که هر کدام از آن‌ها به شناخت کافی از منطقه و تجربه‌ی اجرای این‌گونه برنامه‌ها نیاز دارد. امام‌زاده سید لطف‌اله و امام‌زاده محمد از اماکن مذهبی ناندل به شمار می‌آیند. حمام قدیمی روستای ناندل که اواخر دوره صفوی و اوایل دوره قاجار ساخته و مرمت شده است، و به حمام کهنه معروف است دارای معماری زیبایی است که متأسفانه در حال تخریب است.<sup>۱</sup> روستای دیلا یکی از روستاهای قدیمی منطقه‌ایست که احتمالاً بعد از

۱. برای مطالعه‌ی بیشتر در مورد نقشه و معماری این حمام رجوع کنید به: قاسمی، فاطمه؛ لاریجان، گنجینه‌ی اکوتوریسم، همان ص ۳۶۴

سکونت سلطان حاجی در این روستا به «حاجی دلا» معروف شده است. مرقد سلطان احمد نیزه و سلطان شهابالدین بن سلطان احمد در این روستا واقع شده است. بنای دوم کاشی کاری های بسیاری دارد که متعلق به قرن دهم هجری قمری است.



مسیر ناندل به یالرود

جهت شبمانی در ناندل می توانید با مسئول خانه ی کوهنورد ناندل که زیر نظر فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی فعالیت می کند، هماهنگ نمایید.

آقای صالحی ☎ ۰۱۱-۴۳۳۳۶۲۲۶ | ۰۱۱-۸۲۱۵۳۷۳۴۳



■ اگر خودروی شما دچار نقص فنی شد در هر قسمت از جاده ی هراز در محدوده ی امامزاده هاشم تا آمل می توانید با این شماره تماس بگیرید تا شما را به تعمیرگاه دقت واقع در بایجان منتقل کند. آقای حسین پور ☎ ۰۱۱-۱۲۵۱۹۵۲ | ۰۱۱-۴۳۳۲۲۳۲۸ | ۰۹۱۲-۳۴۳۹۰۲۳ | ۰۱۱-۱۱۵۴۱۱۹



■ دوچرخه سواری در این مسیرها اگر چه در راه رفت مشکل است، اما مسیر برگشت را قطعاً بدون دردسر طی خواهید نمود. هر چند می توانید دوچرخه را با نیشان به این روستاها ببرید و اطراف آن خوب رکاب بزنید و با دوچرخه برگردید.

۱. برای مطالعه ی بیشتر رجوع کنید به: ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، جلد سوم، ص ۴۶۷ تا ۴۷۶.

# امامزاده جوانمرد، روستای گهرود و کیان

■ فاصله تا آمل: ۵۹ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۱۱۲ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، دوچرخه‌سواری

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم



۱ ▶ مختصات:  $36^{\circ}03'55''N - 52^{\circ}15'30''E$

۲ ▶ مختصات:  $36^{\circ}03'26''N - 52^{\circ}15'21''E$

۳ ▶ مختصات:  $36^{\circ}03'22''N - 52^{\circ}14'58''E$

۴ ▶ مختصات:  $36^{\circ}03'20''N - 52^{\circ}12'49''E$

۵ ▶ مختصات:  $36^{\circ}04'08''N - 52^{\circ}13'55''E$





از تهران به سمت آمل که می‌روید، ۱۰۴ کیلومتر بعد از تهران بین بایجان و سه‌راهی پنجاب و بعد از تونل شماره‌ی ۷، سمت راست شما یک پایگاه هلال احمر وجود دارد. روبه‌روی آن یعنی سمت چپ، کنار رستوران توحید، مسیری آسفالت جدا می‌شود. ▶ ۱ این مسیر بعد از عبور از دوراهی امامزاده و روستای کهرود، در نهایت به روستای کیان می‌رسد.



می‌توانید با خودروهای عبوری یا اتوبوس‌های آمل تا ابتدای دوراهی بیابید و بقیه‌ی مسیر را برای هر کدام از این مقاصد پیاده طی کنید. همچنین می‌توانید با این افراد هماهنگ نمایید که شما را به روستای کیان ببرند.

آقای فتح‌اله حسین‌زاده ▶ ۱۲۵۷۹۶۲-۰۹۱۱

آقای حسن تقی‌زاده ▶ ۷۱۳۱۵۶۳-۰۹۱۱ آقای صالحی ▶ ۱۲۲۳-۹۲۰۹۱۱

از درون جاده‌ی هراز به نزدیکی خروجی امامزاده که برسید، از همان‌جا بنای امامزاده جوانمرد و امامزاده حمزه که برادر هستند، مشخص است. ▶ ۲ از ابتدای خروجی تا جلوی امامزاده، پانصد متر مسافت دارید. این امامزاده، فضای بزرگ و مناسبی همراه با سرویس‌های بهداشتی خوبی دارد. وارد جاده‌ی فرعی که می‌شوید، بعد از خروجی امامزاده، به یک دوراهی دیگر می‌رسید که سمت چپ به طرف روستای کوچک




کهرود ▶ ۲ و سمت راست به طرف روستای کیان ▶ ۱ می‌رود. از کنار جاده‌ی اصلی تا روستای کهرود سه کیلومتر و تا روستای کیان هشت کیلومتر فاصله است. یکی از دیدنی‌های روستای کهرود، قلعه‌ی کهرود یا کارو است که یکی از قدیمی‌ترین قلاع مازندران به حساب می‌آمده است. منوچهر، مرزبان لاریجان این قلعه را چنان



آباد کرده بود که افرادی از هر صنف، از هندوستان و مصر و سوریه به آنجا آمده و اقامت گزیده بودند. این دژ در سال ۷۸۳ قمری به دست سیدفخرالدین مرعشی تسخیر و ویران گردید و بعدها به دست ملک کیومرث مرمت شد. خرابه‌های این دژ که بر تیغی کوه جنوب شرقی روستا واقع شده، تا امروز باقی است و مصالح آن سنگ و گچ و خشت خام و چوب و ساروج بوده است. علت خرابی‌های متعدد قلعه‌ی کارو قرار داشتن آن بر روی تیغی خاکی بوده که بر اثر زلزله‌های متوالی دره‌ی لاریجان تخریب شده است. بنای معروف به قاضی عباس، حوضچه‌ی ساروجی و غارهای دستکند روستاهای کیان و کهرود نیز از دیگر جاذبه‌های روستا به شمار می‌آیند.

یکی دیگر از پیشنهادهای ما در این منطقه دوچرخه‌سواری در مسیر برگشت از روستای کیان است. اگر کوه‌پیمایی متوسطی را در نظر داشتید، مسیر پیاده‌روی روستای کیان به ییلاق لهر و روستای ناندل را توصیه می‌کنیم. برای رفتن به ییلاق لهر از شمال کیان شروع کرده و بعد از عبور از شیبی تند وارد دره‌ای می‌شوید و کمی جهت شمال غربی گرفته و با عبور از یک شیب سربالایی دیگر به لهر می‌رسید. در اینجا هم می‌توانید مسیر رفته را بازگردید و هم می‌توانید جاده‌ی اصلی لهر را ادامه دهید و از طریق فرعی پنجاب در جهت شمال روستا خود را به جاده‌ی هراز در قسمت سهراهی پنجاب برسانید. فاصله‌ی تقریبی کیان تا لهر دو کیلومتر و فاصله‌ی لهر تا سهراهی پنجاب، پانزده کیلومتر است. فاصله‌ی هشت کیلومتری لهر تا امامزاده عبدالمناف گزینه‌ی مناسب دیگری برای پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری است.

قله‌ای با ارتفاع ۲۱۰۰ متر در شمال شرقی روستای کیان قرار دارد. با پیمایش حدود پانصد متر از سمت شمال روستا، بر روی یال قرار خواهید گرفت و چنانچه به جهت شرق تغییر مسیر دهید، به قله می‌رسید. 



۱. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد معماری این قلعه رجوع کنید به: ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، جلد سوم، ص ۴۷۹.

مسیر کیان به ناندل مسیر سنگین تری است، بدین صورت که سوار بر یال پر شیب جنوب روستا می‌شوید و از روی یال به بعد، جهت غرب را ادامه می‌دهید. بعد از مدت کوتاهی به یک راه شنی قدیمی می‌رسید. راه سمت چپ را انتخاب کنید و تا روستای ناندل پیش روید. کل طول این مسیر بدون در نظر گرفتن مارپیچی که برای راحت‌تر شدن شیب به مسیر خود خواهید داد، شش کیلومتر است. برای بازگشت نیز توصیه می‌کنیم اگر در روستای کیان وسیله‌ی شخصی ندارید، از ناندل برگردید. در ناندل راحت‌تر می‌توانید برای طی این مسیر بیست کیلومتری تا جاده‌ی هراز وسیله‌ی نقلیه پیدا کنید. از شماره‌ی تماس گفته‌شده در بخش چگونه برویم نیز می‌توانید در این خصوص استفاده کنید.

در کنار جاده‌ی هراز، قبل از ورود به فرعی کهرود، روبه‌روی پایگاه هلال احمر، صخره‌ی سنگ‌نوردی کهرود را می‌بینید که در دو قسمت چهل و پنجاه متری، محلی برای تمرین‌های سنگ‌نوردی کوه‌نوردان آملی است.



قلعه‌ی کارو

همان‌طور که در معرفی دخمه‌های سنگی و دستکند کافرکلی پل مون توضیح داده شد، در طول جاده‌ی هراز از شمال روستای اسک شروع شده و تا روستای پنجاب ادامه دارند. در طول مسیر چند جای مختلف آثار غارهای دستکند را ملاحظه می‌کنید (همان‌طور که به مناسبت در معرفی قسمت‌های مختلف کتاب اشاره کرده‌ایم، غارهای دستکند را می‌توانید در روستاهای آب‌اسک، نیاک، گیلان، پل مون، کنارانجام، آب‌گرم، گزانه،





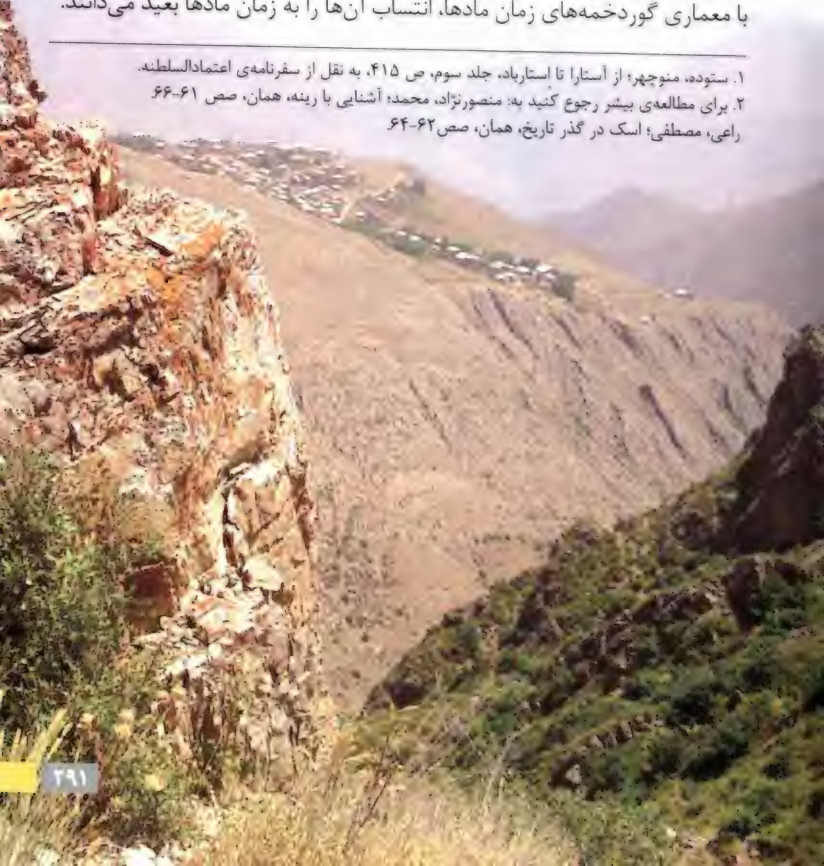
ملار، بایجان، کهرود، کیان، پنجاب و منطقه‌ی تخته‌پل و آینه‌ممنون نیاک و دارسون شهر رینه مشاهده نمایند.) وجود آثار سرویس بهداشتی، آشپزخانه، اتاق‌های متعدد و طبقه‌ای بودن آن‌ها، کاربری مسکونی دائمی یا موقتی و همچنین کاربری دفاعی آن‌ها را در صورت لزوم تایید می‌کند. با توجه به سردی آب‌وهوای این منطقه، اگر کاربرد آن صرفاً مسکونی بود، می‌بایست مانند کاروان‌سراها و گمبوج‌های دیگر منطقه در دل زمین حفر می‌شدند تا از سرما در امان بمانند. بنابراین ساخت آن‌ها در دل کوه و رو به بالای آن بیانگر کاربرد نظامی و تدافعی نیز می‌باشد. امروزه در برخی از روستاهایی که این دخمه‌ها وجود دارند، اهالی روستا از آن‌ها به عنوان انبار علوفه و وسایل اضافی و یا به عنوان محل نگهداری دام استفاده می‌کنند، ولی بسیاری از آن‌ها به خاطر سختی دسترسی به آن به صورت متروکه باقی مانده‌اند.

برخی عقیده دارند در گذشته که اهالی این منطقه مذهب زرتشتی داشته‌اند، این مکان‌ها دخمه‌ی اموات بوده‌اند. در تایید این نظریه، برخی دیگر کاربرد واژه‌ی دخمه برای این غارها را دلیلی برای انتساب آن‌ها به زمان مادها و تداعی گوردخمه‌های مادی و در نتیجه کارآیی دفن اموات در آن‌ها می‌دانند. این در صورتی است که عده‌ای دیگر این نظریه را قبول ندارند و با استناد به تفاوت معماری غارهای دستکند با معماری گوردخمه‌های زمان مادها، انتساب آن‌ها را به زمان مادها بعید می‌دانند.

۱. ستوده، منوچهر؛ از استارا تا استارباد، جلد سوم، ص ۴۱۵، به نقل از سفرنامه‌ی اعتمادالسلطنه.

۲. برای مطالعه‌ی بیشتر رجوع کنید به: منصورنژاد، محمد؛ آشنایی با رینه، همان، صص ۶۱-۶۶.

راعی، مصطفی؛ اسک در گذر تاریخ، همان، صص ۶۲-۶۴.



برای شبمانی در ناندل می‌توانید با مسئول خانه‌ی کوهنورد  
ناندل که زیر نظر فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی  
کار می‌کند، هماهنگ نمایید. ۰۱۱-۴۳۳۳۶۲۲۶

۰۹۱۱-۸۲۱۵۳۴۳

بقعه‌ی کوچک امامزاده بی‌بی سیده کهربا در روستای کهرود  
و همچنین فضای وسیع امامزاده جوانمرد و حمزه برای اقامت  
مناسب هستند.



دیواره‌ی کهرود

جاذبه‌های گردشگری جاده‌ی هراز

۲۹۲



# دشت دریوک و روستاهای نمارستاق

۵۰

■ فاصله‌ی دشت دریوک تا آمل: ۷۱ کیلومتر

■ فاصله‌ی دشت دریوک تا تهران: ۱۳۰ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت، کوه‌پیمایی سبک، کوه‌پیمایی سنگین، دوچرخه‌سواری

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- |   |   |
|---|---|
| ۱ ▶ مختصات: $36^{\circ}05'45''N - 52^{\circ}16'00''E$ | ۸ ▶ مختصات: $36^{\circ}04'40''N - 52^{\circ}03'28''E$   |
| ۲ ▶ مختصات: $36^{\circ}05'52''N - 52^{\circ}04'46''E$ | ۹ ▶ مختصات: $36^{\circ}04'35''N - 52^{\circ}03'10''E$ و |
| ۳ ▶ مختصات: $36^{\circ}05'18''N - 52^{\circ}12'28''E$ | ۱۰ ▶ مختصات: $36^{\circ}03'57''N - 52^{\circ}03'00''E$  |
| ۴ ▶ مختصات: $36^{\circ}05'48''N - 52^{\circ}10'07''E$ | ۱۱ ▶ مختصات: $36^{\circ}03'33''N - 52^{\circ}02'05''E$  |
| ۵ ▶ مختصات: $36^{\circ}04'47''N - 52^{\circ}03'28''E$ | ۱۲ ▶ مختصات: $36^{\circ}03'35''N - 52^{\circ}01'10''E$  |
| ۶ ▶ مختصات: $36^{\circ}04'17''N - 52^{\circ}04'00''E$ | ۱۳ ▶ مختصات: $36^{\circ}03'30''N - 52^{\circ}00'54''E$  |
| ۷ ▶ مختصات: $36^{\circ}03'37''N - 52^{\circ}20'12''E$ |   |







دشت لهر و قله‌ی گهون

در جاده‌ی هراز پس از عبور از پلور، گزنک، تونل وانا، سهراهی بایجان و خروجی ناندل، بعد از تونل شماره‌ی ۷ و قبل از دوراهی بلده، به تابلویی برمی‌خورید که فاصله تا آمل را ۵۵ کیلومتر نشان می‌دهد. این تابلو را که رد کنید، به سهراهی پنجاب می‌رسید که از سمت چپ جدا می‌شود **۱** و از میان دره‌ای سرسبز و دیدنی در جهت غرب ادامه دارد. فاصله‌ی این



سهراهی تا تهران ۱۰۷ کیلومتر است. تابلوی کوچک و سبزرنگ نمارستاق، تابلوی امام‌زاده عبدالمناف و میدان کوچک و جاده‌ای که در ابتدا مانند یک بلوار است، نشانه‌ی خوبی برای تشخیص این دوراهی می‌باشد. وارد این دوراهی که شدید، ابتدای مسیر، روستای پنجاب را در مجاورت جاده مشاهده می‌کنید. راه را همان‌گونه که در شرح سفر توضیح داده شده است، ادامه دهید تا بعد از ۲۳ کیلومتر به نمار **۲** برسید. کل این منطقه و روستاهای اطراف آن را نمارستاق می‌گویند.





اولین روستای این منطقه روستای پنجاب است. وارد جاده‌ی نمار که می‌شوید، این روستا را در سمت راست خود مشاهده می‌کنید. اما راه دسترسی به این روستا با بقیه روستاهای نمارستاق متفاوت است. برای رفتن به روستای پنجاب نباید وارد جاده‌ی فرعی نمار شوید. حدود دویست متر بعد از دوراهی پنجاب سمت راست خود چند مغازه و رستوران می‌بینید. از کنار مکانیکی پنجاب مسیری آسفالت جدا می‌شود که ابتدای جاده‌ی روستای مریجان است. وقتی از کنار مکانیکی وارد این جاده شدید، قبل از اینکه از روی پل رودخانه‌ی هراز عبور کنید و وارد مسیر مریجان شوید، باید مقداری به عقب، یعنی جهت جنوب برگردید تا از طریق پل زیر گذر در آن سوی جاده‌ی هراز و ابتدای مسیر روستای پنجاب قرار بگیرید. عبور از این پل زیر گذر برای کسانی که از سمت آمل هم می‌آیند، اجتناب‌ناپذیر است. بعد از یک کیلومتر راندن در این مسیر، به روستای پنجاب می‌رسید.

به روستای پنجاب که رسیدید، می‌توانید ضمن بازدید از امام‌زاده شجاع‌الدین و حمام امیرمکرم آب آشامیدنی خود را از مسجد روستا تهیه نمایید و راه را به سمت انتهای روستا ادامه دهید. در سمت راست خود و جهت شمال، دره‌ای می‌بینید که راه پاکوبی درون آن دیده می‌شود. راه درون دره را که با شیب همراه است، ادامه دهید، تا بعد از حدود چهار کیلومتر به محل پیوستن دو دره‌ی دیگر برسید. دره‌ی سمت راست شما در جهت شمال غربی ادامه دارد که با راه مال‌رویی با شیب زیاد بعد از کم‌تر از دو کیلومتر، به یک گوسفندسرای مخروبه در منطقه‌ی آخری می‌رسد. از کنار این گوسفندسرا درختان جنگلی را در جهت غرب گوسفندسرا با فاصله‌ی نزدیک مشاهده می‌کنید. از این قسمت راه مناسبی برای رفتن به ارتفاعات بالاتر وجود ندارد. تنها می‌توانید از طریق راه مال‌روی شرق گوسفندسرای مخروبه، خود را به ارتفاعات شمالی پنجاب و منطقه‌ی جنگلی برسانید که به جاده‌ی هراز منتهی می‌شود. اما دره‌ی سمت چپ در جهت غرب ادامه پیدا می‌کند. این دره را که انتخاب کنید، بعد از مدت کمی در جهت جنوب، منطقه‌ی جنگلی وسیعی را در یک شیب



تند مشاهده می کنید. دره را هم چنان به جهت غرب ادامه دهید تا به تدریج پوشش جنگلی سمت چپ کاهش یابد و با زیاد شدن به مرتع تبدیل شود. ادامه ی راه بعد از پایان جنگل، شما را به مرتعی با چند آغل گوسفند می رساند. از روستای پنجاب تا این مرتع حدود هشت کیلومتر راه آمده اید. ارتفاع این دشت تقریباً ۲۷۰۰ متر است. اطراف این دشت کاسه ای شکل، ارتفاعاتی دیده می شود که هر کدام در فاصله ی پیمایشی زیر هزار متر از کف کاسه قرار دارند. اگر ارتفاعات شمالی را انتخاب کنید، وقتی به بالای یال برسید روبه روی شما، ارتفاعات تیرستاق و رزن و جاده ی بلده را می بینید. در جهت جنوب از بالای یال، ارتفاعات لهر، عبدالمناف و منطقه ی نمارستان نمایان است. چنانچه به طرف غرب ادامه ی مسیر دهید، بر روی خط الراسی می رسید که به قله ی شیخ کوه منتهی می شود. در این خط الراس، سمت راست شما دره ی بلده و روستاهای آن و سمت چپ شما و جهت جنوب، ارتفاعات نمارستاق و مخصوصاً دماوند سترگ، دیدگانتان را نوازش می دهد. این دره معمولاً خشک، بی آب یا کم آب است، ولی با این توصیف انتهای آن پوشش جنگلی مناسبی دارد.

راه دیگر دسترسی به ارتفاعات دایلی از داخل جاده ی هراز است. از سهراهی پنجاب به سوی آمل، بین تونل دوم و سوم که پیش روی شماست، در حقیقت بین تونل شماره ی ۵ جاده (شکارو) و تونل شماره ی ۴ (آبچک) در شانه ی خاکی جاده توقف کنید و با عبور از عرض جاده، وارد دره ای شوید که در جهت غرب قرار دارد. این دره از همان ابتدا با شیب تندی شروع می شود. این راه بعد از سه کیلومتر به منطقه ی جنگلی می رسد و با ادامه ی مسیر بر روی ارتفاعات شمالی روستای پنجاب و دره ی دایلی قرار می گیرید. از این ارتفاعات به درون دره، راه مال رو با شیب تندی وجود دارد که یافتن این راه پاکوب در ابتدا کمی مشکل است و به آشنایی قبلی نیاز دارد. در کل این راه دوم به کسانی که آمادگی بدنی لازم و مهارت های مورد نیاز را ندارند، توصیه نمی شود.

زمانی که وارد جاده ی فرعی آسفالت شدید، ۶/۵ کیلومتر که از ابتدای مسیر فرعی برانید، سمت چپ خود به یک دوراهی بر می خورید که به سمت روستای «لهر» می رود. **۲** البته برای رفتن به این روستا و لذت بردن از فضای بیلاقی آن، باید از باز بودن این مسیر خاکی ده کیلومتری، با توجه به فصلی که قصد سفر دارید، مطمئن شوید. این بیلاق که در ارتفاع ۲۳۰۰ متری از سطح دریا قرار دارد، بسیار زیبا و دیدنی است و در اطراف آن مسیرهایی برای پیاده روی وجود دارد. دره ی جنوبی روستا که امتداد شرقی - غربی دارد، مسیر کوه پیمایی غرب روستا که بر روی یک یال ادامه پیدا می کند و تا قله ی زردآویج ادامه دارد، مسیر خاکی غرب روستا که به طول هفت کیلومتر تا امام زاده عبدالمناف دارد و پیاده روی به سمت روستای کیان از جمله ی این مسیرها هستند. (در مورد پیاده روی روستای کیان به لهر، در معرفی روستای کیان توضیح داده شده است). علاوه بر مسجدی کوچک، امام زاده ای کوچک به نام عباس علی در این روستا قرار دارد که به نوادگان امام هفتم شیعیان منتسب است. این روستا در زمستان خالی از سکنه است.



به کیلومتر ده فرعی که می‌رسید، تابلوی کوچکی بر سر دوراهی دیده می‌شود که جهت چپ را نشان می‌دهد و شما را به سمت روستای عبدالمناف راهنمایی می‌کند. از این قسمت تا امام‌زاده حدود ۷ کیلومتر فاصله دارند و مسیر هم به صورت خاکی، سربالایی و باریک است. هنگامی که به دامنه‌ی کوه و روستا برسید، دلتان می‌خواهد مدتی کنار امام‌زاده عبدالمناف و عبدالمطلب در فضای جنگلی غیر انبوه در آرامش به سر ببرید.

دوراهی عبدالمناف را که به سمت راست بروید، روستای «سوا» روبه‌روی شما پدیدار می‌گردد که مسیر جاده بدون اینکه وارد روستا شود، از کنار آن عبور می‌کند. اطراف زمین‌های مزروعی این روستا که پاقلعه نام دارد، بقایای قلعه‌ای عظیم از سنگ و ساروج بر بالای کوهی سنگی و صعب‌العبور به چشم می‌خورد که شامل ارگ، برج، آب‌انبار و بناهای دیگری بوده است. روستاهای دیگری که در این مسیر قرار دارند مانند امره، اتاق‌سره، شیخ‌محله، پلیره، کفا، دیوران، سلور، دوزور، فیس، کردچالک، دره کنار، نسل و کیری هر کدام می‌توانند مقصدی برای علاقه‌مندان به طبیعت باشند. روستای شیخ‌محله ابتدای مسیر شیخ‌کوه است. کل مسیر تا روستای نمار آسفالت است، ولی برای عبور اتوبوس مناسب نیست. اگر زمانی به این منطقه آمدید، بازدید از مسجد منسوب به دوران صفویه‌ی نمار خالی از لطف نیست.

در انتهای روستای نمار، رودخانه به دو شاخه‌ی غربی و جنوب غربی تقسیم می‌شود. مسیر ما شاخه‌ی جنوب غربی است که رودخانه‌ی دریوک نام دارد. (البته رودخانه‌ی غربی، فصلی و کم‌آب است که از سمت روستای دیوران که آخرین روستای این منطقه است، جاری است. از نمار تا دیوران حدود دو کیلومتر راه خاکی وجود دارد. می‌توانید با عبور از امتداد آن و ارتفاعات انتهایی دره، خود را به روستای نُج برسانید. این مسیر حدود پانزده کیلومتر مسافت دارد. البته اگر از بی‌راهه بروید، باید مسیر بیشتری را طی کنید. از این رو اگر گزارش و نقشه یا راهنمای محلی همراه ندارید و نمی‌خواهید به دردسر بیفتید، این برنامه را به وقت خودش واگذار کنید.) از ابتدای روستا، مسیر خاکی می‌شود. این مسیر خاکی ماشین‌روی نسبتاً مناسب، بعد از کارخانه‌ی آب‌معدنی «سولار» از کنار دکل مخابرات روستا به جهت جنوب و سمت چپ جدا می‌شود و بعد از عبور از رودخانه‌ی کم‌عمق، در موازات رودخانه‌ی اصلی به سمت جنوب یعنی جایی که اهالی به آن پارکینگ می‌گویند، ادامه دارد. پارکینگ



حصار و نگهبانی ندارد و فقط یک محوطه است که با تمام شدن جاده، وارد آن می‌شوید. جای توقف و دور زدن هم وجود دارد. البته می‌توانید خودرو را داخل روستا کنار دکل مخابرات پارک کنید و مابقی راه را که حدود نیم‌ساعت به طول می‌انجامد، پیاده طی کنید. پس از توقف خودرو در پارکینگ، با عبور از روی پل رودخانه، بعد از حدود چهل دقیقه به جایی می‌رسید که مسیر رودخانه به چند شاخه تقسیم می‌شود و در حقیقت محل پیوستن دو رود کوچک‌تر به همدیگر است. این فضای بسیار وسیع، مسطح و سرسبز که چند کلبه نیز در آن مشاهده می‌شود، دشت دریوک یا نمارستاق نام دارد. ▶ ۵ در این دشت مخصوصاً در ماه اردیبهشت، می‌توان بهشت را دید که در آنجا اردو زده است.



از دشت دریوک چند برنامه‌ی گل‌گشت، کوه‌پیمایی، کوه‌نوردی و ترکیبی می‌توان اجرا کرد. اولین شاخه‌ی فرعی رودخانه‌ی سمت چپ که به جهت شرق می‌رود، بعد از طی پانزده کیلومتر، به روستای ناندل می‌رسد.

نیم‌ساعت ابتدای این مسیر که در داخل دشت دریوک واقع است، در مسیر کنار رودخانه و گذر از نزدیک کلبه، که در انتها به آبشار زیبای کوه‌ره می‌رسد (برخی اسم این آبشار را نمارستان یا دریوک نیز می‌نهند)، مسیری بسیار ساده و زیباست که بازدید از آن به علاقه‌مندان توصیه می‌شود. آبشار کوه‌ره (کوه‌اره) یک آبشار چندبخشی است که بر روی تکه‌سنگ‌های تخت و بزرگ جاری است. ▶ ۶

راه روستای ناندل از بالای آبشار شروع می‌شود. برای رسیدن به دره‌ی بالای آبشار، یا مسیر دشوار کنار آبشار را انتخاب کنید که هم شیب تندی دارد و هم در برخی مکان‌ها ناگزیر هستید تا دست به سنگ شوید و یا اینکه راه دوم یعنی راه طولانی‌تر و آسان‌تر را انتخاب نمایید. راه دوم به این صورت است که از پایین آبشار سمت چپ

رودخانه وارد راه پاکوب کاملاً مشخصی شوید که به جهت شرق و شیب به سوی بالا ادامه دارد. این راه بعد از مدتی به جهت جنوب تغییر جهت می‌دهد تا به دره‌ی بالای آبشار برسد. مقدار آب حوضه‌ی آبریز ارتفاعات هر دو سوی این دره به سوی آبشار کوه‌ره سرازیر می‌شود. راه شما در کنار رودخانه و خلاف جهت حرکت آب ادامه پیدا می‌کند تا به جایی برسید که رودخانه به چند شاخه تقسیم می‌شود و در سمت چپ شما چند گوسفندسرا وجود دارد. پاکوب این مسیر ممکن است در برخی جاها قطع شود. نه‌ری را که از کنار گوسفندسرا رد می‌شود انتخاب کرده و با ادامه‌ی آن خود را به گردنه‌ی ناندل برسانید. از اینجا می‌توانید قلب فسرده‌ی زمین، دماوند عزیز را تمام‌قد بنگرید. وارد دره که شدید به سمت چپ تغییر مسیر دهید تا به روستای ناندل برسید.



یکی دیگر از برنامه‌های ترکیبی که می‌توان در این منطقه اجرا کرد، پیاده‌روی از نمار به یالرو است. برای این کار باید مسیر کنار رودخانه‌ی سمت راست دشت دریوک را به جهت غرب ادامه دهید. مسیر کم‌کم شیب می‌گیرد و اگر راهنمای محلی همراه شما باشد، یا گزارش کامل یا جی‌پی‌اس داشته باشید، با یک برنامه‌ی دوازده می‌توانید خود را به منطقه‌ی خطر و روستای یالرو در نزدیکی بلده برسانید. یکی از مسیرهای صعود به قله‌ی ناظر بزرگ یا شکرلقاس، همین مسیر است.

۱. برخی از بومیان منطقه، این قله را نوذر می‌نامند که حاکی از وجود آتشکده‌هایی در زمان‌های دور در این منطقه می‌باشد. دژ باستانی مهمی به نام نوذر یا نویزه در منطقه‌ی الموت قزوین قرار دارد که از قلاع مهم اسماعیلیه بوده است. برای مطالعه‌ی بیشتر رجوع کنید به: ستوده، منوچهر؛ قلاع اسماعیلیه در رشته‌کوه البرز؛ تهران، طهوری، ۱۳۶۲، ص ۱۱۷ و مجیدی، عنایت‌اله؛ میمون دژ الموت (بررسی تاریخی و جغرافیایی)، تهران، چاپ اول ۱۳۸۶، بنیاد موقوفات دکتر افشار، صص ۴۵-۵۲.



در انتهای دشت دریوک ▶ ۹۱ در سمت راست خود در جهت غرب، دره‌ای را مشاهده می‌کنید که رودخانه‌ای از درون آن جاری است. مسیر را از طریق راه پاکوب کنار رودخانه و از سمت چپ آن شروع کنید و بعد از طی حدود ۳/۵ کیلومتر تا ▶ ۹۲ ادامه دهید. از اینجا به بعد راه صعود به قلعه‌ی ناظر (نوذر) از سمت چپ شما جدا می‌شود و در مسیری پاکوب به سمت بالا شیب می‌گیرد.



آبشار کوهره

انتهای مسیر پاکوب، کمرنگ و گاهی ناپدید می‌گردد، به همین دلیل به دقت بیشتری نیاز خواهید داشت. مسیر دریوک به یالرود و چلرود در مختصات شماره‌ی ۱۴ در موازات رودخانه ادامه پیدا می‌کند. مسیر شما هم‌چنان در جهت غرب ادامه دارد تا بعد از حدود ۳/۵ کیلومتر به محل پیوستن دو دره‌ی کوچک به یکدیگر می‌رسید. تا اینجا مسیر، شما در سمت راست خود دره‌ای نمی‌بینید. دره‌ی سمت چپ شما به سمت ارتفاعات قله ناظر می‌رود و مسیر سمت راست با کمی شیب بر روی گردنه‌ای با ارتفاع تقریبی ۳۴۶۰ متر قرار می‌گیرد. از انتهای دشت دریوک تا اینجا حدود نه کیلومتر راه آمده‌اید. با عبور از گردنه، وارد دره‌ی وسیع دیگری می‌شوید که پایان این دره به روستای چلرود می‌رسد. کف دره را در کنار نهرهای جاری ادامه دهید تا بعد از حدود ۵/۵ کیلومتر از سر گردنه در منطقه‌ای به نام ورزن، به دو برکه‌ی کوچک کنار هم برسید.



دریاچه‌ی ورزن

از اینجا به بعد باید مسیر خود را مشخص کنید. اگر تصمیم رفتن به روستای چلرود را دارید، همین دره را به موازات آب‌های جاری دره و در جهت حرکت آب، ادامه دهید تا بعد از هشت کیلومتر دیگر به روستای چلرود برسید. فاصله‌ی سه کیلومتری از روستای چلرود تا جاده‌ی اصلی بلده را، هم می‌توانید با وسیله‌ی نقلیه بروید و هم می‌توانید به صورت پیاده طی کنید. اگر مقصد شما روستای یالرود است، مسیرتان از محل برکه‌های دره‌ی چلرود، که برخی آن را دریاچه‌ی ورزن می‌نامند، جدا می‌شود. جنوب برکه‌ها را که نگاه کنید ارتفاعی را می‌بینید که راهی پاکوب از کنار برکه شروع می‌شود و در امتداد غربی آن ادامه دارد. این راه پاکوب شما را روی یال می‌رساند و با ادامه‌ی آن بعد از چهار کیلومتر به روستای حَطَر واقع در دره‌ی بعدی منتهی می‌شود. از روستای حطر تا یالرود کم‌تر از چهار کیلومتر فاصله دارید.



اکنون که در دشت دریوک قرار دارید، گزینه‌های متعددی برای اقامت پیش روی شماست که با توجه به زمان و امکانات می‌توانید بهترین گزینه را انتخاب نمایید. اگر قصد ادامه دادن مسیر رودخانه‌ی دریوک را دارید، بعد از عبور از رودخانه‌ی اصلی که از سمت جنوب به دشت وارد می‌شود، سمت راست در موازات رودخانه راه پاکوبی شما را برای رسیدن به مناطق زیبای راهنمایی می‌کند. این راه پاکوب در جایی به رودخانه نزدیک می‌شود و در جایی از آن فاصله می‌گیرد. مقداری از مسیر را که طی کنید، به یک گردهای سنگی خواهید رسید که آن را دور می‌زنید و پشت آن در منطقه‌ای به نام اشلک به چشمه‌ی کوچک آب معدنی بادماپی گرم‌تر از آب‌های منطقه برمی‌خورید. ▶ ۱۴ اگر چه بوی مناسبی از اطراف این چشمه‌ها استشمام نمی‌کنید، ولی خواص معدنی آن را از دست ندهید. آب این چشمه به هیچ عنوان آشامیدنی نیست.



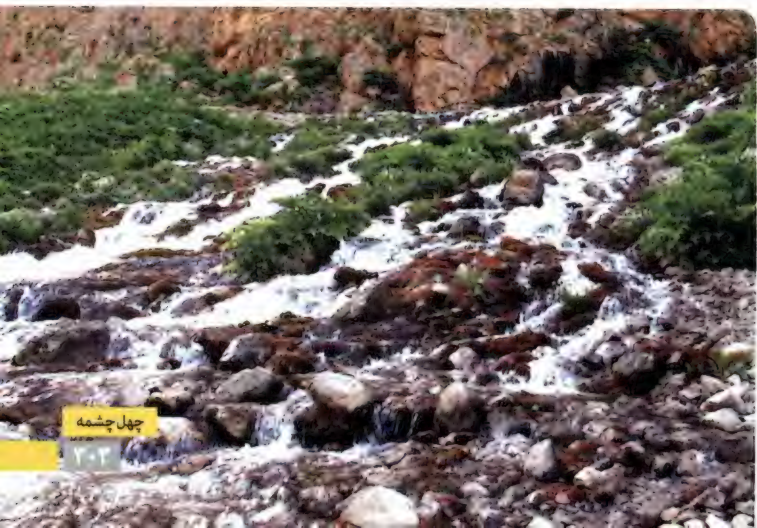




چشمه‌ی آب گرم اشک

راه پاکوب را ادامه دهید تا جایی که چندین چشمه‌ی زیبا از کنار هم از دل کوه بیرون می‌آیند و منظره‌ی بدیعی را به وجود می‌آورند.

اینجا را چشمه‌ی آسونه‌گر یا چهل چشمه می‌گویند **۷۲** که راه پاکوب از میان این چشمه‌ی آبشارمانند می‌گذرد. تردید نکنید که زیبایی این چشمه، شما را برای لحظاتی میخ‌کوب خواهد کرد. اطراف چشمه، مکان مناسبی برای اقامت وجود دارد. یک چشمه‌ی آب آشامیدنی بسیار گوارا در محفظه‌ای سیمانی هم اطراف آن قرار دارد که از طریق لوله‌ای به بیرون متصل است. اگر حوصله داشته باشید که از رودخانه عبور کنید و روبه‌روی چشمه کمی ارتفاع بگیرید، می‌توانید عکس‌های فوق‌العاده‌ای از آبشار در صفحه‌ی خاطرات خود ثبت نمایید. اگر برنامه‌ی شما یک‌روزه است و وقت و توان کافی برای ادامه‌ی مسیر ندارید، بالاتر نروید و همین‌جا از طبیعت لذت ببرید.



چهل چشمه

ادامه‌ی مسیر نیز ابتدا به «دشت لِهرا»، سپس به چشمه‌ی لِهرا و یک گوسفندسرا می‌رسد. دشت لِهرا به زیبایی دشت دریوک ولی کوچک‌تر از آن است و برای کسانی که قصد صعود به قله‌ی کُهون را دارند، بهترین مکان برای شب‌مانی است. از آنجایی که گوسفندسرا، بالای چشمه‌ی لِهرا قرار دارد، توصیه می‌شود آب آشامیدنی را از قبل از محفظه‌ی سیمانی کنار چشمه‌ی آسّونه‌کِر بردارید و از آب چشمه‌ی لِهرا برای جوشاندن استفاده کنید. در تمامی مسیرهای ذکر شده در کنار جویبارها و در ارتفاعات با کمی دقت می‌توانید انواع گیاهان دارویی مانند تَره‌ی کوهی، پیاز کوهی، پونه، ریواس و قارچ را بیابید و اگر از قبل اطلاعاتی در مورد خاصیت درمانی این گیاهان داشته باشید، آن‌ها را برای استفاده بچینید.

یکی دیگر از قله‌های قابل صعود از دشت دریوک، قله‌ی تاج‌کوه می‌باشد. برای صعود به این قله ابتدا باید به دشت کشونه برسید. از مختصات شماره‌ی ۹، یعنی انتهای دشت دریوک که به طرف چشمه‌ی آب‌معدنی حرکت می‌کنید، قبل از اینکه ارتفاع بگیرید از رودخانه رد شده و خود را به سمت چپ رودخانه برسانید. آب‌ریز کوچکی در سمت چپ شما دیده می‌شود که به رودخانه‌ی دریوک می‌پیوندد. این دره‌ی کوچک را که ادامه دهید، به دشت کوچکی به نام کشونه می‌رسید. از دشت کشونه سوار بر یال تاج‌کوه شده و مسیر را تا قله ادامه می‌دهید. موقعیت و شکل تاج‌گونه‌ی این قله که بیان‌گر وجه تسمیه‌ی مناسب آن است، از انتهای دشت دریوک کاملاً مشخص است.





همان طور که در متن توضیح داده شد وارد دشت که شدید، بسته به زمان و نوع برنامه‌ای که دارید می‌توانید در بخش‌های مختلفی اطراق کنید و چادر بزنید. مناسب‌ترین مکان‌هایی که ما برای اقامت پیشنهاد می‌کنیم عبارتند از:



- بلافاصله بعد از ورود به دشت، کنار کلبه‌ی سمت چپ خود بعد از عبور از رودخانه **۸**
- منتهی‌الیه جنوبی دشت یا به عبارتی ابتدای مسیر پاکوبی که از دشت دریوک به سمت چشمه‌ی چهل چشمه می‌رود. **۹**
- کنار چشمه‌ی آب معدنی **۱۰**
- کنار چشمه‌ی کاسونه یا چهل چشمه **۱۱**
- تمامی دشت لهر و مختصات پیشنهادی **۱۲**
- گوسفندسرای ابتدای شیب قله‌ی کهن **۱۳**
- در روستای لهر می‌توانید در قسمت ایوان امام‌زاده چادر بزنید و با هماهنگی قبلی در داخل امام‌زاده که فضای بسیار کوچکی دارد یا مسجد روستا اقامت کنید.
- امام‌زاده عبدالمناف نیز چندین اتاق برای اقامت دارد. می‌توانید از قبل با متولی امام‌زاده، آقای درویشی هماهنگ نمایید. **۲** ۰۹۱۱-۴۴۱۲۸۷۵





■ اگر جاده‌ی هراز را حدود سیصد متر در خروجی پنجاب ادامه دهید، سمت راست جاده سرویس بهداشتی عمومی و نمازخانه وجود دارد. برای آنکه نخواهید در روستای نمار دنبال سرویس بهداشتی بگردید و وقت خود را ذخیره کنید، استفاده از این سرویس‌ها را به شما توصیه می‌کنیم.

■ برای این برنامه قطعاً مجبورید چند بار از رودخانه عبور کنید. به همین خاطر اولاً به همراه داشتن دمپایی توصیه می‌شود. دوم اینکه حتماً از گذار یعنی جایی عبور کنید که عمق و سرعت آب کم‌تر و عرض رودخانه بیشتر باشد. خلاصه آنکه بی‌گذار به آب نزنید و مراقب کودکان و سالمندان باشید.<sup>۱</sup>

■ توصیه می‌شود در طبیعت آتش روشن نکنید. با به همراه داشتن اجاق خوراک‌پزی کم‌حجم و سبک، راحت می‌توانید آشپزی کنید. ولی اگر مجبور به روشن کردن آتش شدید، حتماً جایی این کار را انجام دهید که از قبل آثار آتش به جا مانده است. به هیچ عنوان روی چمن این کار را نکنید، زیرا پوشش گیاهی آن قسمت تا سال‌ها از بین می‌رود و بعد از مدتی، خال‌های متعدد خاکستری چهره‌ی این دشت زیبا را مکدر می‌کند.

■ این دشت، مسیر مناسبی برای برنامه‌های دوچرخه‌سواری است. با این توضیح که دوچرخه‌ی خود را با خودرو تا روستای نمار بیاورید و از نمار تا دشت دریوک و بعد از اتمام برنامه از دشت تا دوراهی جاده‌ی هراز که به طور کامل سراسیمه است، رکاب بزنید.

■ در این دشت احساس می‌کنید آسمان به شما نزدیک‌تر شده است. سعی کنید با در اختیار داشتن وسایل شب‌مانی، شبی را به تماشای آسمان پرستاره بنشینید. در این آسمان می‌توانید بسیاری از صورت‌های فلکی را بدون آلودگی نوری ببینید. در گرم‌ترین ماه‌های سال هم لباس گرم همراه داشته باشید تا هنگام رصد ستارگان سردتان نشود.

■ به علت بارش‌های پراکنده در منطقه، حتماً برای زیر چادر خود زیرانداز عایق به همراه داشته باشید و ترجیحاً از چادر دوپوش استفاده نمایید. لباس گورتکس، پلار، کلاه و دستکش فراموش نشود.

■ آب رودخانه برای آشامیدن مناسب نیست. آب را از چشمه‌ها تهیه کنید و یا قبل از مصرف خوب بجوشانید.

■ در ماه‌های اردیبهشت و خرداد، در کنار رودخانه و ارتفاعات اطراف، قارچ و گیاهان دارویی فراوانی یافت می‌شود که در این خصوص می‌توانید از افراد بومی منطقه کمک بگیرید.

■ در ورودی سهراهی پنجاب، برای کنترل رفت‌وآمد، کانکسی قرار دارد که به‌ویژه در ماه‌های سرد سال این نظارت انجام می‌گیرد. توصیه می‌شود برای ورود به منطقه از قبل با هیأت کوه‌نوردی آمل هماهنگ نمایید تا دچار مشکل نشوید.

۱. برای مطالعه‌ی بیشتر در مورد روش‌های عبور از رودخانه رجوع کنید به: نظری، احمد؛ شاهین‌پور، سامان؛ راهنمای کاربردی کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی، تهران، انتشارات مهرسا، چاپ اول، ۱۳۹۴.

رودخانه‌های جاری در این دشت نیز همانند بسیاری از رودخانه‌های البرز مرکزی، زیستگاه ماهی قزل‌آلای خال قرمز است. البته تعداد آن‌ها به اندازه‌ای نیست که به راحتی بتوانید آن‌ها را مشاهده کنید.




ماهی قزل‌آلای خال قرمز

## وجه تسمیه

به گفته قدیمی‌های منطقه، دریوک به معنای «دریای کوچک» است و گویا سال‌ها قبل سد یا دریاچه‌ای در این دشت وجود داشته است. شواهد و قرائن اطراف مانند باقی‌مانده‌ی گندم و جو در ارتفاعات اطراف دشت، مشخص بودن خط آب در دامنه‌ی کوه، شکل نسبتاً کاسه‌ای دشت و همچنین نقل قول قدیمی‌های محل مبنی بر شکسته شدن این سد و جاری شدن سیل و به بار آوردن خسارات زیاد در نواحی اطراف آن تا آمل، این ادعا را تایید می‌کنند.



ورودی دشت دریوک



می‌توانید تا کنار آبشار کوه‌ره به صورت پیاده و یا با دوچرخه بیایید. آبشار شیب تندی دارد و رطوبت باعث سر شدن سطح سنگ‌های بستر آبشار شده است. بنابراین هنگام نزدیک شدن به آن احتیاط نمایید. به خاطر ترکیب آب با خاک و شن، آب هیچ آبشاری برای آشامیدن مناسب نیست. از چشمه‌های فصلی اطراف می‌توانید برای نوشیدن استفاده کنید.



# روستاهای مریجان و آندوار

۵۱

■ فاصله‌ی مریجان تا آمل: ۶۲ کیلومتر

■ فاصله‌ی مریجان تا تهران: ۱۲۱ کیلومتر

■ فاصله‌ی آندوار تا آمل از مسیر اول: ۸۴ کیلومتر

■ فاصله‌ی آندوار تا تهران از مسیر اول: ۱۴۳ کیلومتر

■ سطح برنامه: کوه‌پیمایی سبک و سنگین، گل‌گشت، جنگل‌پیمایی، پیمایش رودخانه، دوچرخه‌سواری

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

۱ ▶ مختصات:  $36^{\circ}05'50''N - 52^{\circ}16'08''E$

۲ ▶ مختصات:  $36^{\circ}04'28''N - 52^{\circ}19'16''E$

۳ ▶ مختصات:  $36^{\circ}03'33''N - 52^{\circ}19'32''E$

۴ ▶ مختصات:  $35^{\circ}59'55''N - 52^{\circ}22'25''E$

۵ ▶ مختصات:  $35^{\circ}05'17''N - 52^{\circ}26'47''E$





دوراهی این دو روستا از روبه‌روی سهراهی پنجاب آغاز

می‌شود. ۱▶ (راه دسترسی به سهراهی پنجاب در معرفی

دشت دریوک توضیح داده شده است.) حدود دویست متر

جلوتر از خروجی پنجاب، سمت راست خود چند رستوران

مشاهده می‌کنید که برای قرار گرفتن در مسیر فرعی باید از

کنار مکانیکی پنجاب خود را به پل روی رودخانه‌ی هراز رسانده

و وارد جاده‌ی مریجان شوید. بعد از هشت کیلومتر رانندگی، در روستای آهنه‌سر

قرار خواهید گرفت. ۲▶ اگر از آهنه‌سر شش کیلومتر دیگر به سمت راست و جهت

جنوب بروید، به روستای مریجان می‌رسید. ۳▶

اگر قصد دارید که این مسیر را پیاده طی کنید، با خودروهای عبوری تا سهراهی

پنجاب بپیایید و به شرحی که گفته شد تا مریجان کنار جاده حرکت کنید. در بیشتر

این مسیر در کنار جاده‌ی فرعی، سایه‌سار درختان پذیرای شما خواهند بود.

هم‌چنین می‌توانید از قبل با آقای محمدی هماهنگ نمایید تا با نیشان شما را به

مقصد برساند: ۰۹۱۱-۳۲۰۴۹۵۲. مکانیکی پنجاب نیز می‌تواند برای رساندن

شما به مقصد و معرفی راننده به شما کمک کند.



برای رسیدن به روستای آندوار نیز دو راه وجود دارد که راه اول مناسب‌تر است.

**مسیر اول** از شمال روستای آهنه‌سر و قبل از رسیدن به روستا، جاده‌ی خاکی به

سمت چپ جدا می‌شود و در جهت شرق درون دره‌ای می‌افتد و ادامه پیدا می‌کند.

این راه بعد از حدود ۲۸ کیلومتر و عبور از روستای تیران و منطقه‌ی لارگ به

روستای آندوار می‌رسد. این راه جز در مواقع بارش برف سنگین، معمولاً در طول سال

باز است و از سهراهی پنجاب تا روستای آندوار ۳۶ کیلومتر مسافت دارد.

۱. در برخی کتاب‌ها و نقشه‌ها اسم این روستا «آخن‌سر» یا «آهنه‌سر» آمده است.





روستای اندوار نسبت به روستاهای اطراف خود از وسعت خوبی برخوردار است. منطقه‌ی زیبای لس کوه در شمال این روستا یکی از مراکز زیبای اندوار است. مجاورت با رودخانه و قرار داشتن این روستا در دره و ارتفاع بالای آن، باعث شده آب‌وهوای خوبی داشته باشد.



روستای آهنه‌سر

روستاهای آهنه‌سر و مریجان بسیار کوچک هستند، بهتر است حتماً چادر به همراه داشته باشید تا اگر نتوانستید خانه‌ای اجاره کنید، شب گرمی را پشت سر بگذارید. چند امام‌زاده‌ی کوچک در روستای اندوار و آهنه‌سر وجود دارد که امکانات اقامتی خاصی ندارند ولی ضمن هماهنگی با اهالی روستا، شاید بتوانید در این امام‌زاده‌ها و یا تکیه‌ی روستا اقامت کنید.



زمستان اندوار



■ ابتدای خروجی روستای مریجان از جاده‌ی هراز، منطقه‌ای به نام علی‌آباد وجود دارد که بنایی دوطبقه به نام کلاه‌فرنگی در آن واقع شده است. این بنا را میرزا احمد خان امیرمکرم لاریجانی ساخته و بعد از آن به آقا علی‌بیگ از نزدیکان وی منتقل شده است. گویا نام علی‌آباد که به این منطقه نهاده‌اند، از آقا علی‌بیگ گرفته شده است.



رودخانه‌ی اندوار

۱. برای کسب اطلاعات دقیق‌تر از معماری و نحوه‌ی ساخت این بنا رجوع کنید به: ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا آستارباد، جلد سوم، ص ۴۶۱.

■ احترام به طبیعت و حفاظت از محیط زیست، وظیفه‌ی تک‌تک کسانی است که در طبیعت گام می‌نهند. قوانین مرتبط با مناطق حفاظت‌شده، تالاب‌ها و مناطق شکار ممنوع را رعایت کنید. به جانوران و حیواناتی که در مسیر می‌بینید آسیبی نرسانید، لانه‌های آن‌ها را خراب نکنید و روال عادی زندگی آن‌ها را به هم نزنید. تا جایی که امکان دارد از روی مسیرهای پاکوب حرکت کنید تا پوشش گیاهی منطقه به هم نخورد. به جای درست کردن آتش در طبیعت، از چراغ‌های خوراک‌پزی استفاده کنید. پوشش گیاهی منطقه را تخریب نکنید و گونه‌های گیاهی کمیاب را از بین نبرید. مسیر جویبارها و چشمه‌ها را تغییر ندهید و راه آب را سد نکنید. هیچ زباله‌ای در طبیعت باقی نگذارید، تلاش کنید زباله‌ی کم‌تری تولید کنید و دیگران را نیز به رعایت این موارد تشویق نمایید. برنامه‌های عمومی پاک‌سازی مسیرهای طبیعت‌گردی را به صورت مستمر برگزار کنید. بعد از جمع کردن اردوگاه، محیط را به شکل اول خود برگردانید.

مرتفع‌لِس‌کوه



۱. برای مطالعه‌ی بیشتر رجوع کنید به: نظری، احمد؛ شاهین‌پور، سامان؛ اصول کاربردی کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی، تهران، انتشارات مهرسا، چاپ اول ۱۳۹۴



# ۵۲ بلده

■ فاصله تا آمل: ۹۶ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۱۶۹ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل گشت

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- ۱ ▶ مختصات:  $36^{\circ}08'31''N - 52^{\circ}18'04''E$
- ۲ ▶ مختصات:  $36^{\circ}12'00''N - 51^{\circ}48'26''E$
- ۳ ▶ مختصات:  $36^{\circ}12'24''N - 51^{\circ}49'47''E$
- ۴ ▶ مختصات:  $36^{\circ}11'57''N - 52^{\circ}10'54''E$
- ۵ ▶ مختصات:  $36^{\circ}11'49''N - 52^{\circ}03'48''E$
- ۶ ▶ مختصات:  $36^{\circ}12'01''N - 52^{\circ}01'20''E$
- ۷ ▶ مختصات:  $36^{\circ}12'07''N - 51^{\circ}55'26''E$
- ۸ ▶ مختصات:  $36^{\circ}09'15''N - 51^{\circ}54'23''E$





اگر بخواهیم از تهران به شهر بلده برویم، بهترین راه جاده‌ی هراز است. در کیلومتر ۱۱۴ تهران - آمل بعد از سه‌راهی پنجاب و بعد از تونل شماره‌ی ۳ (دوآب)، به سه‌راهی دیگری به نام سه‌راهی بلده می‌رسید که راهی آسفالت از آن به سمت چپ جدا می‌شود. ۱ تابلویی که شهر بلده و خانه‌ی نیما

یوشیج را نشان می‌دهد و هم‌چنین رستوران نیما یوشیج، نشانه‌های خوبی برای شناسایی این سه‌راهی هستند. تابلوی یادمان شهدای گمنام خوشواش نیز کاملاً مشهود است. داخل فرعی که شدید، بعد از حدود ۵۵ کیلومتر و عبور از منطقه‌ی تترستاق (مجموعه روستاهای رزن، تترستاق (تپرسا)، کرسی، ایوا، نج و تاکر) و دوراهی روستاهایی چون، چلرود، ولاشید و زرده کمر، به بلده می‌رسید. ۲

از سمت آمل هم می‌توانید طبق توضیحات قبل تا سه‌راهی بلده بپایید و مسیر را ادامه دهید. اگر خودروی شخصی ندارید بعد از پمپ بنزین آمل در جاده‌ی هراز، روبه‌روی ایران ناسیونال، ایستگاه مینی‌بوس و سواری‌های خطی بلده قرار دارد.

از ترمینال شرق تهران همه‌روژه یک اتوبوس حدود ساعت ۶ صبح به سمت بلده حرکت می‌کند و بعد از ظهر همان روز از بلده به سمت تهران بازمی‌گردد. برای هماهنگی بیشتر با راننده‌ی محترم آقای مصطفی سعیدی ۱۹۸۷۲۱۲-۰۹۱۲ و یا تعاونی ۲ ترمینال شرق تهران تماس بگیرید.

۰۲۱-۷۷۷۲۲۸۲۶-۷۷۷۲۲۰۷۵





شهر بلده یا بالاده<sup>۱</sup> از توابع شهرستان نور می‌باشد که در منطقه‌ی خوش آب‌وهوایی واقع است، به گونه‌ای که به همراه روستاهای اطراف، مجموعه‌ی ییلاق‌های زیبایی را فراهم آورده است. دیدنی‌های بلده شامل فضای اطراف رودخانه، ارتفاعات اطراف، تکایا، امام‌زاده‌ها و مساجد از جمله مسجد جامع، منزل میرزا آقا خان صدر اعظم نوری، منزل خان بابا خان، سقاخانه، منطقه‌ی یورو، لیچن، باغ و عمارت ملک کاووس (باغ نو) و قلعه‌ی بلده می‌باشد. البته در طول این مسیر در کنار رودخانه و فضای سبز، با حفظ امنیت و فاصله گرفتن از جاده، گزینه‌های مناسبی برای استراحت و هواخوری خواهید داشت. قدمت قلعه‌ی پولاد بلده که در کتب تاریخی به نام قلعه‌ی نور شناخته می‌شود، بر فراز کوهی در مجاورت شهر بلده قرار دارد و به دوران سلجوقیان باز می‌گردد. این قلعه تا اوایل دوره‌ی صفوی دایر و مسکونی و مرکز یکی از مهم‌ترین قدرت‌های محلی آن روز ایران بود. با حمله‌ی صفویان و انقراض سلسله‌ی بادوسپانی، این قلعه ویران شد. بقایای این قلعه هنوز پابرجاست و عظمت آن را نشان می‌دهد. این قلعه نیز یادآور حکومت‌های ملوک‌الطوایفی و نبردها و مبارزات منطقه‌ای و بخشی از حوادث مهم تاریخی منطقه است که به توجه بیشتر مسئولان در این خصوص نیاز دارد. این قلعه بعد از پمپ بنزین در سمت راست (در صورتی که از طرف جاده‌ی هزار آمده باشید)، نمایان است. قلعه‌ی پولاد در سال ۱۳۸۶ با شماره‌ی ۲۰۶۶۴ در فهرست آثار ملی ایران ثبت شده است.



قلعه پولاد

مسجد جامع بلده‌ی نور شبستانی دارد که پوشش طاق گنبدی آن بر روی سه فیلیا قرار گرفته است. بر اساس کتیبه‌ی دیوار بنا، این مسجد در سال ۱۲۷۰ هـ.ق. احداث شد. آبشار سواصره نیز در بالادست ناحیه‌ای از توابع بلده قرار گرفته و دارای آبی فراوان و پخشایی ویژه است.

۱. ستوده، منوچهر؛ البرزکوه، صفحه‌ی ۱۱۸ و ۲۵.

۲. برای کسب اطلاعات تاریخی و معماری بیشتر رجوع کنید به: ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، جلد سوم، ص ۲۹۲.





بلده

در شهر بلده می‌توانید سوئیت یا اتاق برای اجاره پیدا کنید. طبقه‌ی بالای رستوران چهار فصل بلده، چند سوئیت وجود دارد که برای اجاره‌ی آن‌ها می‌توانید با این شماره‌ها هماهنگ نمایید: ۰۹۱۱-۱۲۰۰۱۶۸ | ۰۱۱-۴۴۶۱۴۴۷۷



بنگاه معاملات املاک بلده نیز می‌تواند به شما برای یافتن خانه‌ی اجاره‌ای کمک کند: ۰۹۱۱-۱۲۰۰۰۹۳

ایام تعطیلاتی مانند نوروز این احتمال وجود دارد که در تهیه‌ی محل اقامت دچار مشکل شوید، اما برپا کردن چادر در محدوده‌ی شهر هم گزینه‌ی مناسبی است و از جانب مسئولان شهری نیز منعی ندارد.

■ ادامه‌ی مسیر بلده بعد از روستای یوش و چندین روستای دیگر به منطقه‌ی پل زنگوله بعد از تونل کندوان در جاده‌ی چالوس می‌رسد. بنابراین اگر در جاده‌ی چالوس بودید و قصد بازدید از بلده و یوش را داشتید، می‌توانید از این مسیر که کاملاً آسفالت است، استفاده کنید. در طول این مسیر (از دوراهی جاده‌ی هراز تا پل زنگوله در جاده‌ی چالوس) می‌توانید



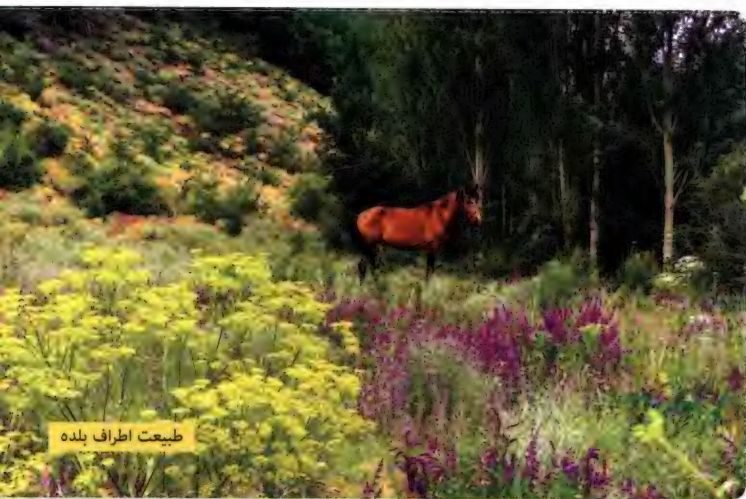
مکان‌های بسیار دل‌انگیزی را در زیر سایه‌سار درختان و کنار رودخانه انتخاب کنید و لحظاتی را به استراحت بپردازید.

■ انتهای این مسیر، روستاهای نِسن و کلاک قرار دارند که مسیرهای صعود به قله‌ی آزادکوه هستند. البته اگر بخواهید از تهران به این روستاها بروید یا به قله یا دامنه‌های آزادکوه صعود نمایید، بهتر است راه جاده‌ی چالوس را انتخاب کنید.

■ ۱/۵ کیلومتری شرق بلدة در منطقه‌ی زرده کمر، ۳ راه آسفالت‌شده‌ای وجود دارد که بعد از گذر از روستاها و ییلاق‌های زیبا به آبشار آب‌پری و از آنجا به شهر رویان نور می‌رسد. در بین راه نیز جاده‌ای فرعی شما را به منطقه‌ی زیبای کجور می‌رساند.

■ بعد از بلدة و نرسیده به یوش، فرعی دیگری سمت چپ وجود دارد که وارد دره‌ها و روستاهای زیبای مانند یالرود می‌شود. یکی از مسیرهای پیاده‌روی تهران به شمال که از روستای گرمابدر در منطقه‌ی رودبار قصران شمیرانات آغاز می‌گردد، بعد از گذر از دره‌ها و ارتفاعاتی به روستای یالرود، از آنجا به بلدة، از بلدة از طریق ارتفاعات شمالی به سمت کجور و بالاخره از آنجا به ساحل دریای خزر می‌رسد.

■ حدود ۴۱ کیلومتر قبل از بلدة، از سمت جاده‌ی هراز، به روستای رزن می‌رسید. این روستا با دو روستای کوچک دیگر به نام‌های تیرستاق و کرسی از روستاهای زیبای این منطقه هستند. امام‌زاده‌ی کوچک و باصفای شیخ‌نیکه، آبشار تیرستاق و مسیر قله‌ی گنج‌کوه (گنج‌کول) از دیگر جاذبه‌های این منطقه به شمار می‌آیند.



طبیعت اطراف بلدة

■ ۳۰ کیلومتر قبل از شهر بلدة، به دوراهی روستای ایوا می‌رسید ۵. که از سمت چپ جاده جدا می‌شود و بعد از حدود سه کیلومتر در مسیر خاکی، در ارتفاع ۲۰۰۰ متری، به روستای ایوا می‌رسد. دامنه‌های جنوبی این روستای کوچک، تا ارتفاع ۳۱۰۰ متری بالا می‌رود و مسیر مناسبی برای کوه‌پیمایی دارد.

■ در فاصله‌ی ۲۱ کیلومتری بلدة ۶، کمی قبل از روستای تاگر، راه خاکی روستای نُج از سمت چپ جدا شده و بعد از طی پنج کیلومتر به روستای زیبای نُج می‌رسد. بلندی‌های شرقی این روستا تا ارتفاع بالای ۳۰۰۰ متری پیش می‌رود و به روستای

ایوا راه دارد. دره‌ی جنوبی روستا برای برنامه‌ی طبیعت‌گردی مناسب است که نهایتاً به دره‌ی غربی دشت دریوک راه دارد. توضیح برنامه‌ی پیمایش روستای نمار به روستای نَج در جاذبه‌ی شماره‌ی ۵۰ آمده است.

■ ۱۱ کیلومتر قبل از بلده به روستای ولاشید می‌رسید. ▶ ۷ از ولاشید دو راهی روستای ایل به سمت چپ جدا می‌شود و بعد از طی ۵ کیلومتر در ارتفاع ۲۴۰۰ متری به ایل می‌رسد. این روستا تقریباً در کاسه‌ای قرار گرفته که اطراف آن به غیر از راه ورودی در جهت شمال شرقی، به ارتفاعات منتهی می‌شود. با عبور از ارتفاعات غربی ایل و با عبور از گردنه‌ای ▶ ۸ در ارتفاع تقریبی ۳۰۰۰ متری، وارد دره چلرود شده و با تغییر جهت به جهت شمال به روستای چلرود می‌رسید.



از منطقه‌ی هر دورود یا همان سهراهی بلده در جاده‌ی هراز تا پل زنگوله یا همان سهراهی بلده در جاده‌ی چالوس، روستاهای فراوانی وجود دارد که هر یک دارای آثار تاریخی هستند.<sup>۱</sup> تعداد زیادی از این آثار در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده‌اند. مناظر طبیعی بسیار زیبای این روستاها لحظات خوشی را برای شما رقم خواهد زد.



۱. برای کسب اطلاع بیشتر در مورد تاریخچه و آثار تاریخی بلده و روستاهای اطراف رجوع کنید به: ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا آستاریاد، جلد دوم، ص ۲۴۵-۳۱۶. مرعشی، میرظهیرالدین؛ تاریخ گیلان و دیلمستان، صفحات مختلف - زارع، مهدی؛ از بلده‌ی توری چه می‌دانیم؟، تهران، نشر فراوی، چاپ اول ۱۳۹۳



# ۵۳ یوش

■ فاصله تا آمل: ۱۰۵ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۱۷۸ کیلومتر

■ سطح برنامه: گل‌گشت

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

■ مختصات:  $36^{\circ}11'17''N - 51^{\circ}43'16''E$





روستای یوش در نه کیلومتری غربی بلده قرار دارد. با استفاده از توضیحاتی که در قسمت چگونه برویم معرفی بلده ارائه شد، خود را به بلده برسانید و از آنجا به سمت یوش حرکت کنید. اگر از جاده‌ی چالوس بیایید، بعد از تونل کندوان به منطقه‌ای به نام پل زنگوله می‌رسید. از این منطقه جاده‌ی فرعی آسفالت شما را به منطقه‌ی بلده و از آنجا به جاده‌ی هراز رهنمون می‌شود. اگر از این مسیر بیایید، نه کیلومتر قبل از رسیدن به بلده باید منتظر دیدن تابلوی روستای یوش باشید.  از پل زنگوله تا روستای یوش حدود ۵۴ کیلومتر فاصله است.

اگر تعداد افراد به اندازه‌ای نیست که از مبدأ خودروی در اختیار تهیه نمایید و وسیله‌ی شخصی هم ندارید، با اتوبوس‌های آمل تا دوراهی بلده بیایید. از آنجا با مسئول بازدید از خانه‌ی نیما یوشیج تماس بگیرید تا برای رساندن شما به روستای یوش هماهنگ نماید.

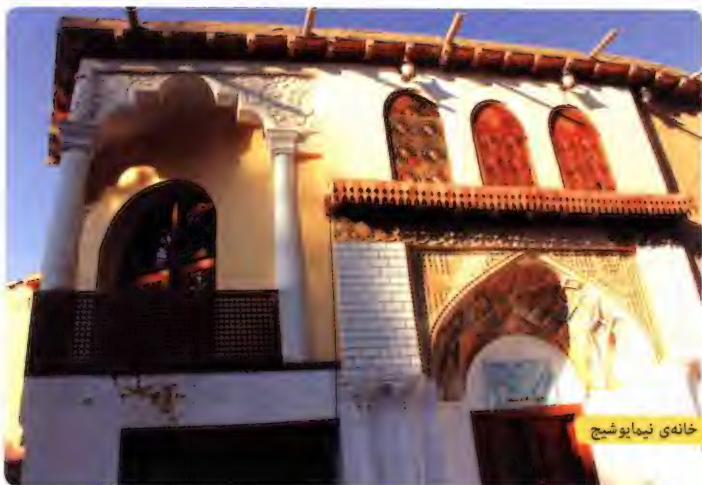
راه دیگر آن است که از خودروهای خطی یا مینی‌بوس‌های آمل - بلده استفاده کنید. ایستگاه بلده بعد از پمپ بنزین آمل در جاده‌ی هراز روبه‌روی ایران ناسیونال قرار دارد. از بلده به بعد نیز می‌توانید از راننده بخواهید شما را تا یوش برساند. از ترمینال شرق تهران - طبق آنچه در بخش چگونه برویم معرفی بلده (جاذبه‌ی شماره‌ی ۵۲) گفته شد - می‌توانید تا بلده بیایید. مسئول محترم خانه‌ی تاریخی نیما یوشیج، آقای جمشیدی نیز می‌تواند وسیله‌ی نقلیه‌ای برای شما فراهم کند.



شهرت این روستا به دلیل شاعر پرآوازه‌ی سبک نو، مرحوم علی اسفندیاری متخلص به نیما یوشیج فرزند ابراهیم خان اعظم السلطنه‌ی نوری است. خانه‌ی پدری نیما یوشیج، این شاعر بلندپایه و نوپرداز معاصر، در این روستا قرار دارد که توسط سازمان میراث فرهنگی بازسازی شده و در قالب موزه، آماده‌ی بازدید علاقه‌مندان به مفاخر ادبی ایران است. این موزه

سعی در معرفی زوایای مختلف زندگی نیما، برخی از وسایل زندگی، قسمتی از فرهنگ عمومی و بومی محل و همچنین ارائه‌ی بخش‌هایی از فضای رشد نیما را دارد که تأثیرات آن به وضوح در دیدنی‌های موزه مشهود است. مقبره‌ی نیما نیز در حیاط خانه قرار دارد. علاوه بر نیما، مرحومه بهجت اسفندیاری خواهر نیما و مرحوم سیروس طاهباز، نویسنده، محقق و گردآورنده‌ی آثار نیما نیز در حیاط این خانه دفن شده‌اند. روستای یوش از قدیم به عنوان یک روستای ییلاقی مورد توجه بوده است و بافتی نسبتاً پلکانی در دامنه‌ی کوه دارد. آثار تاریخی باقی‌مانده، قدمت این روستا را نشان می‌دهد. گنبد کپاداد، چند مقبره‌ی قدیمی، سنگ اسب زین، باغ شاه و خانه‌ی میرزا مهدی از جمله‌ی این آثار هستند.

معماری این خانه به سبک قاجاریه است. آجرکاری و گچ‌بری‌های زیبا، اُرسی‌ها با رنگ‌های جذاب، نورگیرهای مشبک چوبی با طرح‌های زیبا و شاه‌نشین آن، نشان از معماری بسیار زیبایی این خانه‌ی بازسازی شده دارد. این خانه در سال ۱۳۷۵ با شماره‌ی ۱۸۰۲ در فهرست آثار ملی ایران ثبت شده است.



خانه‌ی نیما یوشیج

برای اقامت در یوش می‌توانید خانه‌ی محلی بیابید. جهت سهولت در یافتن مکان مناسب برای اقامت می‌توانید با مسئول بازدید از این جاذبه‌ی گردشگری ادبی، آقای جمشیدی هماهنگ کنید.

۰۹۱۱-۹۲۲۴۸۳۶ | ۰۱۱ - ۴۴۶۱۷۲۳۳



■ سایت یوش می‌تواند به یکی از مراکز مهم گردشگری ادبی در کشور تبدیل شود. وجود جاذبه‌های طبیعی فرهنگی بسیار در اطراف آن، تعریف مسیر گردشگری را در این خصوص آسان‌تر و جذاب‌تر می‌نماید.

■ این مقصد گردشگری در تمامی فصول و همه‌روزه به جز روزهای دوشنبه، از ساعت ۸ تا ۱۶:۳۰ برای بازدید مهیاست. با این وجود، برای هماهنگی ساعات بازدید و امکانات اقامت و پذیرایی می‌توانید با

آقای جمشیدی ۰۹۱۱-۹۲۲۴۸۳۶ | ۰۱۱ - ۴۴۶۱۷۲۳۳ تماس بگیرید.







روستای یوش



امروزه صنعت گردشگری در جهان در زیر دو عنوان کلی گردشگری طبیعی و گردشگری فرهنگی، به زیر مجموعه‌های گوناگونی تقسیم می‌شود. این زیرمجموعه‌ها عبارتند از: گردشگری ماجراجویانه، گردشگری سلامت، گردشگری تجارت، گردشگری مذهبی و... یکی از زیرمجموعه‌های مهم گردشگری فرهنگی، گردشگری ادبی است که روز به روز بیشتر مورد توجه علاقه‌مندان به سفر و ادبیات قرار می‌گیرد.

یکی از حوزه‌های میراث معنوی ایران، منابع غنی و سرشار ادبی است. این منابع در قالب نظم و نثر، سفرنامه و... از نویسندگان و شاعران و سفرنامه‌نویسان زیادی به جا مانده است که بسیاری از آن‌ها شهرت جهانی دارند. مولانا جلال‌الدین محمد بلخی، لسان‌الغیب حافظ شیرازی، استاد سخن سعدی شیرازی و حکیم عمر خیام نیشابوری از این قبیل افراد هستند. در درجه‌ی اول، شناسایی مقاصد گردشگری ادبی در ایران و معرفی بیشتر مشاهیر ادبی می‌تواند انگیزه‌ی پرداختن به این گونه سفرها را در میان علاقه‌مندان به وجود آورد. گام بعدی طراحی مسیرهای گردشگری ادبی است که باید به صورت جذاب و مفید توسط متخصصین صورت پذیرد. ایجاد زیرساخت‌ها و امکانات مورد نیاز در کنار این جاذبه‌ها، قطعاً به گسترش این شاخه از گردشگری کمک به‌سزایی می‌کند. با توجه به این موضوع، گردشگری ادبی آن گونه که باید در ایران رونق نگرفته است. به‌تازگی اقداماتی در خصوص آشنایی بیشتر با این شاخه از گردشگری انجام شده است. یکی از این اقدامات، همایش ملی گردشگری ادبی است که حاصل آن در قالب یک کتاب با عنوان «مجموعه مقالات نخستین همایش ملی گردشگری ادبی» به چاپ رسیده است.<sup>۱</sup>

۱. برای مطالعه‌ی بیشتر رجوع کنید به: قادری، اسماعیل؛ نورآقایی، آرش؛ مجموعه مقالات نخستین همایش ملی گردشگری ادبی، تهران، داستان، چاپ اول ۱۳۹۱

# ۵۴ ارتفاعات نقره سر - سیاه بیشه

■ فاصله‌ی ابتدای مسیر تا آمل: ۳۸ کیلومتر

■ فاصله‌ی ابتدای مسیر تا تهران: ۱۱۷ کیلومتر

■ سطح برنامہ: جنگل نوردی سبک، کوه‌پیمایی متوسط

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- |   |   |
|---|---|
| ۱ ▶ مختصات: $36^{\circ}08'08''N - 52^{\circ}20'19''E$ | ۵ ▶ مختصات: $36^{\circ}07'35''N - 52^{\circ}19'13''E$ |
| ۲ ▶ مختصات: $36^{\circ}07'51''N - 52^{\circ}20'14''E$ | ۶ ▶ مختصات: $36^{\circ}06'33''N - 52^{\circ}19'54''E$ |
| ۳ ▶ مختصات: $36^{\circ}07'46''N - 52^{\circ}20'06''E$ | ۷ ▶ مختصات: $36^{\circ}06'23''N - 52^{\circ}20'06''E$ |
| ۴ ▶ مختصات: $36^{\circ}07'44''N - 52^{\circ}19'48''E$ | ۸ ▶ مختصات: $36^{\circ}05'17''N - 52^{\circ}26'46''E$ |



یکی از مزیت‌های این برنامه، نحوه‌ی آسان دسترسی به ابتدای مسیر کوه‌پیمایی است. جاده‌ی هراز را ادامه دهید تا ۱۱۷ کیلومتر از تهران فاصله بگیرید. مناطق بایجان و پنجاب را رد کنید تا به سهراهی بلده برسید. ۳/۵ کیلومتر بعد از سهراهی بلده و رودخانه‌ی هردورود، سرعت خود را کم کنید و در سمت راست دنبال مجتمع خدماتی رفاهی باغ صفا بگردید. ۱ این مجتمع قبل از تونل شماره‌ی ۲ (سیاه‌بیشه) و خروجی روستای الیمستان قرار دارد.



ابتدای مسیر ارتفاعات سیاه‌بیشه، با ابتدای نقره‌سر یکسان است. بلافاصله بعد از رستوران باغ صفا و قبل از رودخانه، سمت راست خود، یک راه خاکی را مشاهده می‌کنید که از جاده‌ی آسفالت جدا شده و به جهت شرق و به سوی مناطق جنگلی سیاه‌بیشه یا زردبند پیش می‌رود. این جاده با شیب بسیار تند و پیچ‌های فراوان تا روی خط‌الرأس نقره‌سر که لاکو نامیده شده است، ادامه دارد و از آنجا به سمت دره‌ی اندوار سرازیر می‌شود و در نقطه‌ای بین روستای تیران و اندوار ۸ به جاده‌ی خاکی پنجاب - نیشل متصل می‌گردد.



بعد از دوراهی بلده، خوب که نگاه کنید قله‌ی الیمستان را روبه‌روی خود می‌بینید. پوشش گیاهی در این قسمت کم‌کم جنگلی می‌شود. به مجتمع باغ صفا که رسیدید توقف نموده و خودروی خود را پارک کنید. چند قدم که به عقب برگردید بعد از اتمام دیواره‌های باغ، راه پاکوبی وجود







بهار نقره‌سر

دارد که ارتفاع گرفته و شما را تا ارتفاعات جنگلی نقره‌سر هدایت می‌کند. ابتدای مسیر شیب بسیار تندی دارد که راه پاکوب در برخی جاها کم‌رنگ و یا قطع می‌گردد. از این رو مواظب باشید که راه برگشت را گم نکنید. هر چه ارتفاع می‌گیرید، پوشش جنگلی بیشتر می‌شود. دو یا سه ساعت ابتدایی مسیر به عنوان یک برنامه‌ی پیاده‌روی کوتاه، در محیطی جنگلی در یک روز پاییزی یا بهاری توصیه می‌شود.



پاییز نقره‌سر

وقتی بر روی پاکوب قرار گرفتید، ابتدا به یک دوراهی می‌رسید **۲** که شیب راه سمت چپ آن به سمت پایین است. مسلماً سمت چپ این دوراهی مسیر صعود نیست. از سمت راست راه را ادامه دهید تا حدود چهارصد متر جلوتر به دوراهی دیگری **۳** برسید. راه سمت راست را ادامه دهید تا بعد از پانصد متر در مختصات **۴** به چشمه‌ی آب برسید. از کنار چشمه بعد از طی دو کیلومتر به کلبه‌ها و محیط گوسفندسرا می‌رسید. **۵** این مسیر در قسمتی از پوشش جنگلی خارج شده و دوباره وارد آن می‌شود. ادامه‌ی مسیر برای برنامه‌های طبیعت‌گردی توصیه نمی‌شود. همین جا استراحت نمایید و قبل از تاریکی هوا و یا قبل از مه‌گرفتگی منطقه بازگردید. ادامه‌ی این مسیر که پوشش جنگلی آن نیز زیاد می‌شود و در بیشتر جاها پاکوب مشخصی ندارد، شما را بر روی خط‌الرأس می‌رساند. این خط‌الرأس در نهایت به قسمت شرقی قله‌ی الیمستان امتداد می‌یابد. در صورت داشتن راهنمای مجرب و وسایل مناسب، زمستان نقره‌سر را از دست ندهید. خط‌الرأس نقره‌سر - الیمستان، به طول تقریبی هجده کیلومتر و خط‌الرأس نقره‌سر حصین، به طول تقریبی ۲۲ کیلومتر از مسیرهای سنگین، جذاب و باشکوه این منطقه به شمار می‌روند. در طول این خط‌الرأس در یک سمت شما یعنی جهت شمال، پوشش کاملاً جنگلی و در سمت دیگر شما یعنی جهت جنوب دره‌ای زیبا مشاهده می‌شود که چند روستای کوچک را در دل خود جای داده است. از مبدأ نقره‌سر، می‌توان برنامه‌های ترکیبی به مقصد هر یک از این روستاها مانند آندوار، تیران، برزودشت و نیشل را برگزار نمود.

جهت هماهنگی راهنما برای فصول مختلف سال می‌توانید با گروه‌های کوه‌نوردی انتهای کتاب تماس بگیرید.



زمستان نقره‌سر

مسیر خاکی سیاه‌بیشه که در دل جنگل رو به بالا می‌رود برای کوه‌پیمایی و دوچرخه‌سواری نیز مناسب است. مزیت راه رفتن در این جاده این است که حتی در مه هم می‌توانید با دنبال کردن جاده، مسیر را بیابید. اگر از درون جاده بروید، تا روی خط‌الراس کم‌تر از پانزده کیلومتر را باید طی کنید. در روی خط‌الراس در مختصات ۶ و ۷ می‌توانید چشمه‌های آب و چند گوسفندسرا در اطراف آن و تالار لاکو را ببینید. همان‌طور که اشاره شد، ادامه‌ی این راه به دامنه‌ی جنوبی ارتفاعات سیاه‌بیشه و روستاهای آندوار و نیل منتهی می‌شود.

برگزاری برنامه از مسیر سیاه‌بیشه به نقره‌سر، پیشنهاد دیگری برای برگزاری برنامه‌ی جنگل‌نوردی در این منطقه است. بدین ترتیب که از طریق جاده‌ی خاکی سیاه‌بیشه خود را به روی خط‌الراس می‌رسانید و از مسیر نقره‌سر به طرف ابتدای مسیر، یعنی رستوران باغ صفا بر می‌گردید. پیمایش معکوس این مسیر یعنی بالا رفتن از مسیر نقره‌سر و پایین آمدن از مسیر سیاه‌بیشه نیز امکان‌پذیر است.

در فصل تابستان و ماه‌های گرم سال، کنار کلبه‌ها ۴ مکان مناسبی برای چادر زدن است. در ماه‌های سرد حتماً برنامه‌ی خود را به صورت یک‌روزه تنظیم کنید که مجبور به اقامت نشوید، چون به تجربه‌ی زیاد و وسایل بسیار حرفه‌ای نیاز دارید.



منطقه‌ی خُشو، نقره‌سر





■ اگر جاده‌ی هراز را حدود سیصد متر در خروجی پنجاب ادامه دهید، در سمت راست جاده سرویس بهداشتی عمومی و نمازخانه وجود دارد. برای آنکه مجبور نشوید با مسئول رستوران باغ صفا جهت استفاده از سرویس‌های بهداشتی وارد مذاکره شوید و احیاناً جواب منفی بگیرید و وقت خود را نیز ذخیره کرده باشید، استفاده از این سرویس‌ها را که در ده کیلومتری باغ صفا هستند به شما توصیه می‌کنیم.

■ بر روی خطالرأس، چند گوسفندسرا قرار دارد. چند چشمه‌ی آب نیز در ارتفاع پایین‌تری از روی خطالرأس به سمت جنوب در مختصات ۶ و ۷ وجود دارد.

■ یکی از مشکلاتی که در جنگل‌نوردی با آن مواجه خواهید بود، کمبود منابع آب است. بنابراین اگر همراه خود راهنمای آشنا به مسیر ندارید و جای دقیق چشمه‌ها را نمی‌دانید، حتماً ذخیره‌ی آب کافی به همراه داشته باشید.

# ۵۵ جنگل آلمستان

■ فاصلهی آلمستان تا آمل: ۴۷ کیلومتر

■ فاصلهی آلمستان تا تهران: ۱۳۲ کیلومتر

■ سطح برنامه: جنگل نوردی سبک، جنگل نوردی سنگین، کوه پیمایی، کوه نوردی

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- ۱ مختصات:  $36^{\circ}05'57"N - 52^{\circ}21'35"E$
- ۲ مختصات:  $36^{\circ}09'37"N - 52^{\circ}22'48"E$
- ۳ مختصات:  $36^{\circ}09'48"N - 52^{\circ}23'40"E$
- ۴ مختصات:  $36^{\circ}08'19"N - 52^{\circ}25'30"E$
- ۵ مختصات:  $36^{\circ}10'06"N - 52^{\circ}24'04"E$
- ۶ مختصات:  $36^{\circ}10'27"N - 52^{\circ}24'21"E$
- ۷ مختصات:  $36^{\circ}10'14"N - 52^{\circ}24'30"E$
- ۸ مختصات:  $36^{\circ}09'16"N - 52^{\circ}24'37"E$
- ۹ مختصات:  $36^{\circ}08'54"N - 52^{\circ}21'49"E$





در مسیر تهران - آمل تونل‌های متعددی وجود دارد که برخی از آن‌ها مانند تونل تکاور و وانا نام‌گذاری شده‌اند. بعد از تونل‌های نام‌گذاری شده، نوبت به تونل‌های شماره‌دار می‌رسد که از شماره‌ی ۹ به صورت کاهشی تا شماره‌ی ۱ ادامه دارد. در جاده‌ی هراز به سوی آمل بعد از طی ۱۲۰

کیلومتر از تهران و حدود ۳۵ کیلومتر مانده به آمل، بعد از تونل شماره‌ی یک لهاش (سیاه‌پیشه) سمت رودخانه (سمت راست خود)، تابلوی بزرگ مربوط به آستانه‌ی امامزاده حسن لهاش را مشاهده می‌کنید. ۱ ▶ قسمت کوچکی از ابتدای مسیر تا قبل از پل فلزی روی رودخانه، خاکی است و بقیه‌ی مسیر جاده‌ی آسفالت با سربالایی و پیچ‌های تند است که مینی‌بوس با حداقل سرعت آن را طی می‌کند. بعد از حدود هفت کیلومتر به امامزاده حسن لهاش ۲ ▶ می‌رسیم. از امامزاده تا روستای الیمستان ۳ ▶ حدود پنج کیلومتر دیگر باید برانید.

■ به هیچ عنوان با اتوبوس به الیمستان نروید، چون همان پیچ‌های اول و دوم مجبور می‌شوید برگردید. اگر به هر دلیل با اتوبوس سفر می‌کنید، تا سر دوراهی امامزاده (در جاده‌ی اصلی هراز) بپایید و اتوبوس را همان‌جا متوقف کرده و با آقای عابدیان هماهنگ کنید تا با وسیله‌ای مناسب دنبال شما بیاید. فراموش نکنید قبل از حرکت از مبدأ حتماً با ایشان هماهنگ کنید و بعد سفر خود را آغاز نمایید، زیرا این مسیر بن‌بست است و تردد کمی در آن انجام می‌شود.

■ پیشنهاد می‌شود با توجه به نفرت گروه حتماً ون یا مینی‌بوس دربستی بگیرید یا با وسیله‌ی شخصی بروید. ولی اگر وسیله‌ی شخصی ندارید و یا تعداد افراد به اندازه‌ی نیست که بتوانید ماشین دربست بگیرید، می‌توانید از ترمینال شرق با اتوبوس‌های آمل تا سر دوراهی بپایید و بعد با آقای عابدیان هماهنگ کنید تا وسیله‌ای را برای شما بفرستد. شماره‌ی تماس آقای مرتضی عابدیان: ۰۱۱-۵۸۵۱۳۱۶۴ | ۰۹۱۱-۹۲۰۸۹۹۶

روستای الیمستان یکی از زیباترین مناطق گردشگری جاده‌ی هراز در دهستان چلاو است. این منطقه را می‌توان به نوعی اکوتون یا منطقه‌ی مرزی مرتع و جنگل دانست که دارای جنگلی نه چندان انبوه است. از این نظر به عنوان یکی از بهترین مناطق برای جنگل‌نوردی دوسه ساعته به شمار می‌آید. مزیت دیگر این جنگل، فاصله‌ی نزدیک آن به تهران و آمل است که با یک برنامه‌ریزی خوب یک‌روزه می‌توان از این جنگل بازدید کرد. وجود امامزاده حسن لهاش در این منطقه و اعتقاد راسخ مردم منطقه به این امامزاده، زبانزد همه‌ی گردش‌گران است.



اگر در روز تعطیل به روستا رفته و دیر هم رسیده باشید، شاید برای جای پارک خودرو با مشکل مواجه شوید. به همین خاطر سعی کنید زودتر از مبدأ حرکت کنید.



دو مسیر کلی برای رفتن به جنگل وجود دارد.

### مسیر اول

مسیری است که اغلب گردش‌گران و کوه‌نوردان به آن سمت می‌روند که همان مسیر قله‌ی الیمستان است. البته هر کس به تناسب توانایی و وقت و برنامه‌ریزی، مقداری از مسیر را طی می‌کند. انتهای این مسیر قله‌ی الیمستان است که مقبره‌ی امام‌زاده قاسم بر بلندای آن قرار دارد و به همین خاطر قله‌ی امام‌زاده قاسم هم خوانده می‌شود. ۴ طول این مسیر تا قله به طور متوسط و بسته به توانایی فرد یا گروه و وضعیت آب‌وهوایی، بین سه تا پنج ساعت زمان می‌برد. مسیر پاکوب از سمت شرق روستا شروع می‌شود که برای اطمینان بیشتر می‌توانید شروع مسیر را از اهالی روستا جویا شوید. حدود نیم‌ساعت که در جنگل بروید، به یک منطقه‌ی وسیع بدون درخت می‌رسید که فضای مناسبی برای شب‌مانی یا استراحت وجود دارد. ۵ دور‌تادور این فضا را درختان احاطه کرده‌اند و در هوای گرم می‌توانید از سایه‌ی درختان اطراف استفاده کنید. مسیر را که ادامه دهید، کم‌کم ارتفاع می‌گیرید. در چند قسمت به جویبارهای کوچکی برمی‌خورید که مسیر را به حالت باتلاقی درآورده‌اند. البته اگر خوب دقت کنید می‌توانید بدون خیس شدن از آنجا عبور کنید. مسیر پاکوب کاملاً مشخص است و اهالی روستا تابلوهای فلزی را در سر دوراهی‌ها کنار درختی قرار داده‌اند که فلش آن جهت را به شما نشان می‌دهد. البته چون این تابلوها ثابت نیستند، ممکن است کسی به اشتباه و یا خدای ناکرده به عمده‌ی جهت آن‌ها را عوض کرده باشد، از این رو یادگیری آموزش‌های مقدماتی جهت‌یابی و نقشه‌خوانی و مسیریابی همه جا باعث اطمینان خاطر شما خواهد بود. رفته‌رفته تنه‌ی درختان، قطورتر و فضا به جنگل‌های انبوه شمال نزدیک‌تر می‌شود. حدود نیم‌ساعت بعد از استراحتگاه اول، به یالی می‌رسید ۶ که سمت چپ شما یعنی جهت شمال شرقی، مکان مناسبی برای اقامت موقت، مخصوصاً در فصل تابستان است؛ چون این محیط کاملاً سایه است و معمولاً باد در آن جریان دارد. توجه داشته باشید که نباید خیلی از این منطقه فاصله بگیرید، زیرا امکان گم شدن زیاد است. مسیر پاکوب روی یال را که به جهت جنوب شرقی ادامه دهید بعد از مدتی از پوشش جنگلی خارج می‌شوید و به مرتع می‌رسید. وجود یک در چوبی زیبا ۷ که رو به مرتع باز می‌شود مکان مناسبی را برای گرفتن عکس یادگاری فراهم آورده است، ضمن اینکه نمای زیبای دیو سپید در سمت راست شما انگیزه‌ی عکاسی را در این محل بیشتر می‌کند. مسیر را که تا قله ادامه دهید به جز چند دقیقه، دماوند کماکان در پشت سر و سمت راست شما خودنمایی کرده و هرازگاهی دست به دوربینتان می‌کند. بین راه چند کلبه را نیز ملاحظه خواهید کرد که مورد استفاده‌ی مال‌داران منطقه قرار می‌گیرد.

حدود نیم‌ساعتی مانده به قله، مزرعه‌ای کوچک به همراه چند کلبه و یک چشمه‌ی آب وجود دارد که معمولاً آشامیدنی نیست. از دیگر جذابیت‌های برنامه می‌توان کمی پایین‌تر از مزرعه‌ی فوق به دو گودال بزرگ به قطر پنجاه متر و عمق ۲۵ متر اشاره

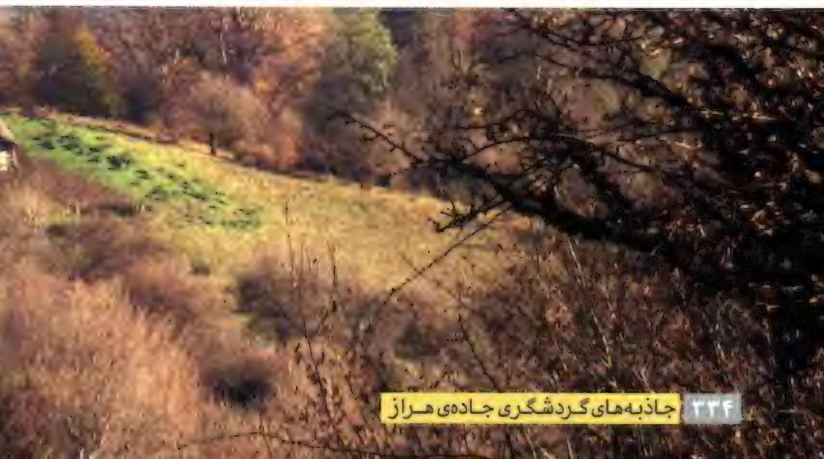


گودال‌های دوقلو  
(رستم زانومال)

نمود ۸ که برخی می‌گویند محل اصابت شهاب‌سنگ است. برخی از افسانه‌های محلی حاکی از ایجاد این حفره‌ها در اثر قرار گرفتن زانوهای رستم دستان در این دو نقطه است. به همین علت آن را رستم زانومال یعنی جای زانوهای رستم می‌نامند. البته وجود گودال‌ها این سوال را در ذهن هر بیننده‌ای ایجاد می‌کند که واقعاً علت به‌وجود آمدن آن‌ها چیست؟

**مسیر دوم** مسیر منطقه‌ی «قلاردن» است که از سمت راست مسیر ورودی جنگل شروع می‌شود. این منطقه در اردیبهشت‌ماه محل رویش «گل گاوزبان» و «زی‌زا» و گیاهان دارویی دیگر است. برای رفتن به این منطقه حتماً از راهنمای محلی استفاده کنید، چون با توجه به خلوتی مسیر و وجود مه مخصوصاً در اوایل بهار، امکان گم شدن زیاد است.

لازم به ذکر است که مسیرهای ترکیبی با روستاهای اطراف، مانند الیمستان به چلاو، الیمستان به فیل‌بند و الیمستان به سنگ‌چال را نیز می‌توانید در برنامه‌های خود



داشته باشید. ناگفته نماند این امر نیازمند داشتن توانایی بدنی بالا، امکانات مناسب و به ویژه استفاده از راهنمای محلی می باشد.

■ امامزاده لهابش یک حسینیهای بزرگ با سه اتاق تقریباً دوازدهمتری دارد که مسافران می توانند بعد از هماهنگی با اداره اوقاف و امور خیریهی آمل و سپس هماهنگی با خادم امامزاده، برای استراحت در آنجا اقامت نمایند. هزینهی اقامت تعیین نشده است و هر هزینهای که بپردازید خرج امامزاده می شود؛ البته توصیه می کنیم که خیلی ملاحظهی جیبستان را نکنید، چون جای دوری نمی رود و علاوه بر ثواب اخروی، خرج عمران و آبادانی امامزاده می شود. برای اقامت در امامزاده باید با ادارهی اوقاف و امور خیریهی آمل نیز هماهنگ نمایید.



اوقاف آمل ☎ ۰۱۱ - ۴۴۲۲۶۰۵۱ - ۳ | آقای خادم ☎ ۰۹۱۱ - ۳۲۱۱۰۷۸

■ در ساختمان امامزاده قاسم که روی قله واقع شده است، فضای کافی برای خوابیدن پنج نفر وجود دارد. اگر به دلیلی مانند خرابی هوا مجبور به ماندن شدید و چادر نداشتید، می توانید در امامزاده اطراق نمایید و از باد و باران در امان باشید.

■ برای اقامت در روستای الیمستان با آقای غلامی ☎ ۰۹۱۱ - ۳۲۷۵۲۹۳ تماس بگیرید.

■ اخیراً به دلیل رعایت نکردن برخی اصول طبیعت گردی از جانب بعضی از هموطنان، اهالی روستا مانع از ورود گردشگران به داخل روستا می شوند. توصیه می کنیم قبل از سفر به این منطقه، از طریق شماره های ارائه شده ورود خود را اطلاع دهید و در صورتی که مطمئن بودید مشکلی از این بابت برای شما پیش نمی آید، برنامه ی خود را تنظیم نمایید. البته چند متر





قبل از اینکه وارد روستا شوید، سمت چپ تابلویی وجود دارد که در مسیری جنگلی، شما را به سمت قله هدایت می‌کند. نتیجه‌ی اهمیت ندادن به جامعه‌ی محلی از طرف گردشگران ناسامان، باعث ایجاد این راه جدید از طرف جامعه‌ی محلی شده است که متأسفانه به صورت غیر اصولی تابلوهای راهنما را بر پیکره‌ی درختان نصب نموده‌اند. امیدوارم با بهبود وضعیت و آموزش دوجانبه بین گردشگر و جامعه‌ی محلی، دیگر شاهد این رفتارهای آسیب‌زننده به محیط زیست نباشیم.

■ روبه‌روی امام‌زاده حسن لهاش یک بقالی وجود دارد که می‌توانید مایحتاج کلی خود را از آنجا تهیه نمایید. البته این مغازه آخرین مکان برای تهیه‌ی مایحتاج ضروری نیست و در میدان اصلی روستای الیمستان نیز چند بقالی کوچک و جای‌سرا وجود دارد.

■ آخرین مکان برای تهیه‌ی آب آشامیدنی سالم، روستای الیمستان و امام‌زاده لهاش می‌باشد. البته به جز مسیر اصلی قله که آب آشامیدنی در آن یافت نمی‌شود، چند چشمه‌ی پراکنده در دل جنگل وجود دارد که فقط در صورت همراه داشتن راهنمای محلی و اطلاعات دقیق می‌توانید روی آن حساب کنید. به عنوان مثال در مسیر «قلاردن»، چشمه‌ی آب‌گوارایی وجود دارد که دام‌های منطقه از آن بهره‌مند می‌شوند.

■ سرویس‌های بهداشتی واقع در بیرون امام‌زاده، آخرین جایی است که می‌توانید از آن استفاده کنید. به امید سرویس‌های مسجد یا حسینیه‌ی الیمستان نباشید که به ایستادن در صف آن نمی‌ارزد. بهتر است صابون مایع همراه داشته باشید. ■ سعی کنید حتماً از جامعه‌ی محلی خرید نمایید تا علاوه بر تحقق یکی از عناصر تعریف اکوتوریسم که تقویت جامعه‌ی محلی است، مقداری از مزاحمت‌هایی را که برای اهالی روستا ایجاد می‌شود، پوشش دهید.

■ اگر در هوای بارانی به الیمستان می‌روید حتماً کتر، یک جفت دمپایی و شلوار اضافی همراه داشته باشید تا هنگام بازگشت وسیله‌ی نقلیه‌ی شما کثیف و گلی نشود.

■ قبل از سفر سعی کنید آب‌وهوای منطقه را بررسی کنید و در صورت وجود مه، یا از جی‌پی‌اس و یا از راهنمای محلی استفاده کنید تا مثل برخی دوستان ما برنامه‌ی یک‌روزه‌ی



جنگل الیمستان

شما به علت گم شدن به برنامه‌ی دوروزه تبدیل نشود. جهت هماهنگی با راهنمای محلی با آقای مرتضی عابدیان - که همه او را عمو مرتضی صدا می‌کنند- هماهنگ نمایید.

۰۹۱۱-۹۲۰۸۹۹۶ | ۰۱۱-۵۸۸۱۳۱۴۶ از هر کدام از اهالی روستا هم که پرسید، نشانی عمو مرتضی را به شما خواهند داد.

■ به تازگی برخی از اهالی روستا برای حمل بار، قاطر کرایه می‌دهند. شما می‌توانید به تناسب باری که دارید برای کرایه‌ی قاطر با آقای عابدیان هماهنگ کنید.

■ تلفن همراه در امام‌زاده به خوبی آنتن می‌دهد، ولی در روستای الیمستان و بیشتر مسیر جنگل آنتن ندارد. بعد از خروج از جنگل و ادامه‌ی مسیر به سمت قله، دوباره آنتن خواهید داشت.

■ پیشنهاد می‌شود با هماهنگی قبلی با اهالی روستا، بعد از جنگل‌نوردی، از حمام عمومی روستا استفاده نمایید تا خستگی‌تان کاملاً برطرف شود.

■ کم‌تر از ۱/۵ کیلومتر بعد از ورود به جاده‌ی فرعی لهاش و عبور از پل رودخانه‌ی هراز، به یک دوراهی می‌رسید ▶ ۹ که سمت راست به سوی مرغ‌داری می‌رود و مسیر روبه‌رو به طرف لهاش ادامه پیدا می‌کند. سر این دوراهی، در سمت راست چند صخره مشاهده می‌کنید که یکی از مکان‌های مناسب برای تمرین سنگ‌نوردی است. این منطقه با بیش از ۳۵ مسیر زیر پنجاه متر، محل تمرین بسیاری از کلاس‌های فنی و آموزشی سنگ‌نوردی و امداد و نجات است. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد انواع مسیرها و مسائل فنی با مسئول مدرسه‌ی سنگ‌نوردی آرش بابل تماس بگیرید: آقای قبادی ۰۹۱۱-۱۱۱۹۱۲۰

■ اگر اهل کوه‌نوردی سنگین هستید، برنامه‌ی دوروزه‌ی الیمستان به روستای فیل‌بند، پیمایش الیمستان به نقره‌سر و برنامه‌ی جنگل‌نوردی الیمستان به روستای پاشاکلا، برنامه‌های متنوع و جالبی هستند که استفاده از راهنمای محلی و تبحر کافی در این زمینه ضروری است.



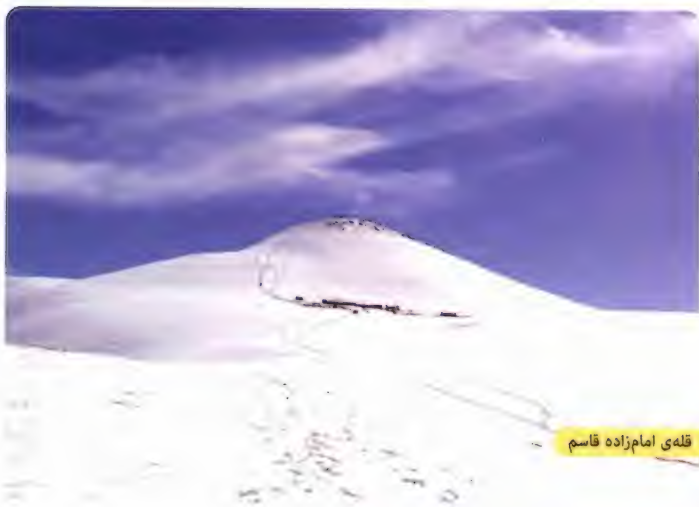
مسیر پاشاکلا به الیمستان



چلاو

## وجه تسمیه

وجه تسمیه‌ی الیمستان مستند به قول اهالی مسن روستا، گیاهی بومی شبیه پیازچه است که در کنار جویبار می‌روید و به جای سبزی خورده می‌شود و یا در خورشید مورد استفاده قرار می‌گیرد. «الیمه» یا «الیمه» نام یک گیاه دارویی است که در این منطقه رشد می‌کند. «ستان» هم که در زبان فارسی پس‌وند مکان‌ساز است. الیمه + ستان = الیمستان، به کسر میم، این گیاه شبیه تره است. اهالی روستا برای پختن آش، پلو و کوکوی سیب‌زمینی از آن استفاده می‌کنند.



قله‌ی امامزاده قاسم



# گزناسرا و روستاهای اطراف

(کمرین، هالی چال، کپین، خوشواش، نوجمه، رودبارک)

■ فاصلهی کمرین از مسیر اول تا آمل: ۵۸ کیلومتر

■ فاصلهی کمرین از مسیر اول تا تهران: ۱۴۳ کیلومتر

■ سطح برنامه: جنگل نوردی سبک، کوهپیمایی سبک و سنگین، دوچرخهسواری، گل گشت

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- |   |  |
|---|--|
| ۱ ▶ مختصات: $36^{\circ}09'00''N - 52^{\circ}21'34''E$ | ۷ ▶ مختصات: $36^{\circ}14'00''N - 52^{\circ}15'10''E$  |
| ۲ ▶ مختصات: $36^{\circ}13'00''N - 52^{\circ}17'40''E$ | ۸ ▶ مختصات: $36^{\circ}14'20''N - 52^{\circ}13'34''E$  |
| ۳ ▶ مختصات: $36^{\circ}19'35''N - 52^{\circ}07'25''E$ | ۹ ▶ مختصات: $36^{\circ}17'25''N - 52^{\circ}12'24''E$  |
| ۴ ▶ مختصات: $36^{\circ}16'55''N - 52^{\circ}11'11''E$ | ۱۰ ▶ مختصات: $36^{\circ}15'00''N - 52^{\circ}08'06''E$ |
| ۵ ▶ مختصات: $36^{\circ}11'57''N - 52^{\circ}10'54''E$ | ۱۱ ▶ مختصات: $36^{\circ}15'40''N - 52^{\circ}04'27''E$ |
| ۶ ▶ مختصات: $36^{\circ}12'50''N - 52^{\circ}17'00''E$ | ۱۲ ▶ مختصات: $36^{\circ}15'40''N - 52^{\circ}01'45''E$ |





### **مسیر اول** درست روبه‌روی خروجی روستای الیمستان، که

توضیح کامل آن در معرفی جنگل الیمستان ارائه شد، یک جاده‌ی خاکی با شیب بسیار تند که در بیشتر قسمت‌ها صعب‌العبور است، به سمت چپ و جهت غرب کشیده شده است. **۱** زمانی که در جاده‌ی جنگل الیمستان و روستای لهاباش حرکت می‌کنید، می‌توانید قسمت زیادی از این جاده را

در پشت سر خود مشاهده نمایید. این جاده‌ی پر پیچ و خم، تا روی یال ادامه پیدا می‌کند و در نهایت بعد از ۲۳ کیلومتر به روستای کمرین می‌رسد. **۲** از این روستا طبق آنچه در شرح سفر توضیح داده شده است، می‌توانید خود را به روستاهای اطراف و در نهایت گزناسرا برسانید. این مسیر امروزه تردد کم‌تری دارد و برای همگان توصیه نمی‌شود.

**مسیر دوم** جاده‌ی هراز را به سمت آمل بروید. شش کیلومتری آمل، مسیر امام‌زاده عبدالله از سمت چپ شما جدا می‌شود. بعد از امام‌زاده عبدالله، مسیری آسفالت‌شده به سمت شهر چمستان وجود دارد. از چمستان که به طرف شهر نور برانید، سمت چپ خود دوراهی آسفالت‌شده‌ی جوربند را مشاهده می‌کنید. وارد این مسیر که شدید، بعد از حدود هجده کیلومتر در یک مسیر جنگلی زیبا به روستای واز علیا می‌رسید. **۳** ادامه‌ی راه در یک مسیر پانزده کیلومتری با شیب نسبتاً تند که بیشتر آن خاکی است، به منطقه‌ی گزناسرا **۴** و از آنجا به روستاهای اطراف می‌رود. ایمن‌ترین و بهترین راه برای رسیدن به این روستاها مخصوصاً روستای گزناسرا، مسیر دوم است.

**مسیر سوم** همان‌گونه که در معرفی بلده توضیح داده شد، خود را به دوراهی بلده برسانید و وارد جاده‌ی بلده شوید. حدود چهارده کیلومتر بعد از ورود شما به جاده‌ی بلده، سمت راست خود روستای رزن را می‌بینید. **۵** حدود دو کیلومتر قبل از روستای رزن یک دوراهی آسفالت‌شده سمت راست خود مشاهده می‌کنید که تابلوی بزرگ شهدای گمنام خوشواش بر سر این خروجی قرار دارد. انتهای این خروجی بعد از حدود بیست کیلومتر به روستای خوشواش می‌رسد. روستای تیرستاق هم در پنج کیلومتری ابتدای این خروجی قرار دارد و از این روستا به بعد مسیر خاکی است. از روستای خوشواش، طبق آنچه در شرح سفر آمده است، خود را به گزناسرا برسانید. برای عزیمت به روستاهایی مانند خوشواش، کمرین و کپین، این راه هم نزدیک‌تر است هم مناسب‌تر.



از آنجایی که روستای کمرین بر روی بلندی و در ارتفاع ۲۲۰۰ متری از سطح دریا قرار دارد، چشم‌انداز بسیار زیبایی از مناظر اطراف مشاهده می‌شود. این در حالی است که ارتفاع جاده‌ی هراز در این قسمت پانصد متر است. اطراف ییلاق کمرین، چند ییلاق کوچک دیگر در جهت غرب وجود دارد. نزدیک‌ترین آن‌ها ییلاق هالی چال است ▶۶ که اگر در جاده‌ی ماشین‌رو حرکت کنید، دو کیلومتر با روستای کمرین فاصله دارد و اگر از مسیر پاکوب بروید، مسیرتان نصف خواهد شد. جاده‌ی خاکی هالی چال را که پنج کیلومتر به سمت غرب بروید، بعد از عبور از چند تپه ماهور، به روستای کپین می‌رسید. ▶۷ در این روستا، چشم‌انداز به جهت شمال و غرب تغییر می‌کند. بیشتر چشم‌انداز این منطقه، ارتفاعات جنگلی جنوب غربی شهر آمل می‌باشد. دو کیلومتر دیگر به منطقه‌ی خوشواش می‌رسید ▶۸ و راه شما از آنجا تا روستاهای منطقه‌ی لایوچ و جنوب چمستان ادامه دارد.

از جنوب خوشواش راهی جدا می‌شود که تا روی یال ادامه دارد. درست وقتی روی یال رسیدید، با یک دوراهی مواجه می‌شوید. دوراهی سمت چپ که در جهت جنوب با شیبی به سمت پایین ادامه پیدا می‌کند، بعد از دوازده کیلومتر در مسیری خاکی و پر پیچ به روستا و آبشار تیرستاق و روستای رزن در جاده‌ی بلده می‌رسد. اما دوراهی سمت راست به جهت شمال غربی ادامه دارد و در مسیر خود روستاهای زیادی را به هم متصل می‌کند. این روستاها بزرگ‌تر از روستاهای قبلی هستند و راه اصلی دسترسی به آن‌ها از سمت شهرستان چمستان در غرب آمل و جنوب شرقی نور منشعب می‌شود. از دوراهی پیش‌گفته (دوراهی رزن) تا بزرگ‌ترین این روستاها که گزناسرا نام دارد، ده کیلومتر مسیر خاکی پیش رو دارید. کنگل چال در جنوب شرقی، توران کلا در شرق و نوحه در جنوب شرقی از روستاهای اطراف گزناسرا هستند. امام‌زاده آقا شاه فارسی در فاصله‌ی یک کیلومتری گزناسرا، چشمه‌ی چماز چال، جنگل پنسا، ▶۹ سایت پاراگلایدر توران کلا، نمای شهر آمل از ارتفاعات توران کلا و مناظر دیدنی این روستاها، علاقه‌مندان زیادی را به این منطقه می‌کشاند. در این منطقه، پیشنهاد دیگری نیز برایتان داریم. از سمت خوشواش که به طرف گزناسرا بیاید، پنج کیلومتری گزناسرا در سمت چپ جاده، راه خاکی ۹ کیلومتری را در جهت غرب ادامه دهید تا به ایتاچشمه برسید. ▶۱۰ چشمه‌ی پر آب ایتا تقریباً با فاصله‌ی دویست متری از روی یال و در جهت جنوب آن قرار دارد. از اطراف این چشمه می‌توانید هم مناظر کوهستانی جنوب یعنی ارتفاعاتی مانند دماوند، آزادکوه، کهنون و ناظر بزرگ و هم مناظر جنگلی شمال را ببینید. چند کلبه‌ی شخصی نیز در اطراف این چشمه وجود دارد. مرتفع‌ترین مکان قبل از ایتاچشمه بر روی خط‌الرأس با ارتفاع تقریبی ۳۱۰۰ متر، قله‌ی گنج‌کوه (گنج‌کول) نام دارد.

۱. گنج کول یعنی تپه‌ای که بر بالای آن گنج است. ظاهراً در کندوکاوهایی که در این تپه انجام شده، لوازمی به دست آورده‌اند و به این خاطر به این نام معروف شده است.





آقاشاه فارسی

منطقه‌ی بسیار زیبای دیگری که در ارتفاعات این منطقه محصور است، روستای رودبارک نور می‌باشد که حدود هشت کیلومتری ایتاچشمه قرار دارد. از مسیر ایتاچشمه به تازگی جاده‌ای خاکی به سمت این روستا احداث شده است که آسان‌ترین راه دسترسی به آن محسوب می‌شود. راه دیگر رسیدن به آن از روستای بالاواز (واز علیا) می‌باشد. روستای گزناسرا را به سمت چمستان ادامه دهید تا بعد از پانزده کیلومتر به روستای بالاواز (واز علیا) برسید. در جهت جنوبی این روستا دره‌ای وجود دارد که ابتدای آن راه پاکوب مشخصی شما را راهنمایی می‌کند. جاده‌ی واز به گزناسرا را که ۱/۵ کیلومتر بروید، دوراهی خاکی رودبارک را می‌بینید که صعب‌العبور است. از اینجا به بعد یا پیاده بروید و یا از قبل با اجاره‌ی نیسان مقداری از مسیر را طی کنید تا به انتهای جاده‌ی ماشین‌رو برسید. پاکوب را که ادامه دهید، در یک سفراهی قرار می‌گیرید که سمت راست را با جهت جنوب غربی ادامه می‌دهید تا در محیطی جنگلی و راه نامناسب، به روستای رودبارک می‌رسید. ۱۱

(فاصله‌ی روستای واز علیا تا رودبارک ده کیلومتر است.) این روستای بسیار کوچک، بیلاقی است. حمام قدیمی خزینه‌ای، ارتفاعات زیبای اطراف و پوشش جنگلی آن از دیدنی‌های این روستا می‌باشد. از این روستا با حدود ۵ ساعت کوه‌پیمایی سنگین به قله‌ی گرگ (زاغن) با ارتفاع ۳۶۰۰ متر می‌رسید. ۱۲



جاده‌ی واز به گزناسرا

چنانچه اهل پیمایش و کوه‌نوردی در مسیرهای خط‌الرأسی هستید، اگر از ایتاچشمه، سی کیلومتر در جهت غرب بپیمایید، یک مسیر فوق‌العاده را تجربه کرده‌اید. قله‌ی گرگ را هم در این مسیر صعود خواهید کرد. در انتهای این خط‌الرأس سی کیلومتری به جاده‌ی آسفالت‌شده‌ی بلده به رویان می‌رسید. بعد از جاده‌ی بلده - رویان، ادامه‌ی خط‌الرأس تا قله‌های خشکدر، وَرَوَشت و شاه‌پیل کوه ادامه دارد که از آنجا به جاده‌ی چالوس منتهی می‌شود.



گزنا سرا

بهترین گزینه برای ماندن در این منطقه استفاده از چادر است. البته شاید در برخی روستاها مانند روستای گزنا سرا بتوانید خانه‌ی محلی برای اقامت، بیاپید، در روستای قدیمی و کم جمعیت رودبارک می‌توانید در حسینه‌ی روستا اقامت کنید. بهترین مکان برای اقامت، امامزاده‌ی واز علیا می‌باشد. با وجود اینکه امامزاده واز از ییلاق‌های این منطقه فاصله دارد، اما امکانات رفاهی نسبتاً خوبی دارد و با هماهنگی قبلی با خادم امامزاده، آقای دلار دی می‌توانید از آن استفاده کنید. ۰۱۱ - ۴۴۶۳۴۱۴۳



■ لازم به ذکر است که روستای دیگری نیز به نام کمر بن در نزدیکی آزادکوه و در مجاورت روستای سین وجود دارد که راه اصلی دسترسی به آن از پل زنگوله بعد از تونل کندوان در جاده‌ی چالوس می‌باشد. بین روستای رودبارک در این منطقه و روستای رودبارک در منطقه‌ی کلاردشت در جاده‌ی چالوس هم تشابه اسمی وجود دارد. روستای رودبارک کلاردشت مسیر صعود به قله‌ی علم کوه، دومین قله‌ی مرتفع ایران است.



■ زمستان این منطقه بسیار سرد، مسیرهای دسترسی مسدود و بسیاری از این ییلاق‌ها خالی از سکنه می‌باشد. به همین خاطر، سفر به این مناطق در این فصل به گردشگران توصیه نمی‌شود. البته مسیر دوم تا روستای گزنا سرا در زمان‌هایی که برف سنگین نیامده باشد، باز است.

■ با توجه به فاصله‌ی کم این روستاها با یکدیگر و اقلیم و چشم‌انداز زیبای منطقه، خود را از پیاده‌روی و کوه‌پیمایی در مسیرهای بین روستاها و صعود به قله‌ی گرگ و تیرستاق محروم نسازید.



■ اگر قصد سفر به روستای رودبارک و از آنجا صعود به قلعه‌ی گرگ را دارید، بدانید که سطح برنامه‌ی شما کوه‌پیمایی سنگین است. از این رو اگر در این زمینه تجربه ندارید، گزینه‌های دیگر را انتخاب کنید.

■ اگر قصد اجرای برنامه‌های پیمایی در منطقه گزناسرا دارید، می‌توانید از گروه‌های کوهنوردی آمل که در ضمیمه‌ی پایانی کتاب آمده است، استفاده کنید.

این منطقه و دهکده‌هایی که کنار رودخانه وازرود قرار گرفته‌اند، منطقه‌ی نائیج نور نام‌گذاری شده است و آثار تاریخی بسیاری در آن وجود دارد که برخی از آن‌ها از بین رفته و آثار برخی هنوز پابرجاست. بقعه‌ی آقا نورکیا سلطان، قلاسر، قلعه‌ی دارنا، قلعه‌ی علم‌دار، قلعه‌ی شاه‌کوه، قلعه‌ی کلا، قلعه‌ی کویی، قلعه‌ی گردن‌سر و قلعه‌ی فیروزکوه از آن جمله‌اند.



#### تجربه وجه تسمیه

وجه تسمیه‌ی گزناسرا و کنگرچال به دلیل زیاد بودن دو گیاه گزنه و کنگر در این منطقه است. گزنه که در مناطق شمالی به وفور یافت می‌شود، گیاهی است که احتمال دارد شما هم گزش آن را چشیده باشید. البته جوشانده‌ی این گیاه استفاده‌ی دارویی دارد. اطلاعات دقیق‌تر را می‌توانید از منابع معتبر در خصوص گیاهان دارویی به‌دست آورید. کنگر هم گیاهی است که در اوایل بهار می‌روید و ریشه‌های آن برای معطر کردن آش، ماست، برنج و غیره استفاده می‌شود. نوجمه هم برگرفته از دو کلمه‌ی «نوج» به معنای غلیظ و «مه» می‌باشد که در کنار هم به معنای مه غلیظ است. البته برخی این کلمه را برگرفته از کلمات «نو» و «جامه» به معنای لباس نو می‌دانند که احتمال اول قوی‌تر است.





# روستا و جنگل شاهزید

■ فاصله تا آمل: ۳۴ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۱۳۱ کیلومتر

■ سطح برنامه: جنگل نوردی سبک، جنگل نوردی سنگین، کوه پیمایی

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

۱ ▶ مختصات:  $36^{\circ}12'21''N - 52^{\circ}21'24''E$

۲ ▶ مختصات:  $36^{\circ}12'33''N - 52^{\circ}20'44''E$

۳ ▶ مختصات:  $36^{\circ}11'31''N - 52^{\circ}19'33''E$

۴ ▶ مختصات:  $36^{\circ}12'33''N - 52^{\circ}20'30''E$





همان گونه که در معرفی جنگل الیمستان توضیح داده شد، جاده‌ی هراز را به سمت آمل تا دوراهی امامزاده حسن لهاش پیمش می‌روید. پس از دوراهی لهاش باید شش کیلومتر دیگر تا دوراهی شاهزید برانید تا در سمت راست خود به پمپ بنزین شاهزید برسید. صد متر قبل از این پمپ بنزین راه آسفالت‌شده‌ای به سمت چپ جدا می‌شود که تابلوی روستای

شاهزید نمایانگر آن است **۱** و بعد از پنج کیلومتر با شیب نسبتاً تند به روستای شاهزید می‌رسد. **۲**

به دلیل وجود نرده‌ی جداکننده‌ی مسیر رفت و برگشت، اگر از سمت تهران به سوی آمل می‌روید، باید بعد از پمپ بنزین سمت راست خود دنبال یک پل زیرگذر بگردید تا از طریق آن در مسیر مخالف قرار گیرید. سپس کمی جلوتر بروید تا قبل از پل عابر پیاده، وارد فرعی شاهزید شوید. اگر از پل زیرگذر استفاده نکنید، برای دور زدن مجبورید تا سه راهی چلاو بروید.

اگر وسیله‌ی شخصی ندارید، می‌توانید از کنار جاده‌ی هراز، پیاده به سمت روستا بیایید. در این صورت یا می‌توانید از طریق دره‌ی سمت راست جاده‌ی روستا بروید و در نهایت بعد از عبور از شیبی به روستا برسید، که طبیعتاً ناهمواری‌ها و سختی بیشتری دارد و یا اینکه از کنار جاده با احتیاط خود را به روستا برسانید. هم‌چنین می‌توانید با اتوبوس یا خودروهای گذری تا آمل بیایید و در میدان قائم (عج) و میدان ۱۷ شهریور، در خیابان امام خمینی (ره)، ایستگاه تاکسی سنگ‌چال یا رز که را جویا شوید. با هر کدام از تاکسی‌های ایستگاه که صحبت کنید و به توافق برسید، شما را تا روستای شاهزید خواهند برد.

مینی‌بوس روستا نیز برای رساندن شما از آمل به روستا و یا از دوراهی به سوی شاهزید پیشنهاد مناسبی است. برای هماهنگی قبلاً با راننده‌ی مینی‌بوس، آقای رجب ابراهیمی تماس بگیرید: **۰۱۱-۵۸۵۱۲۰۶۵** | **۰۳-۵۲۹۴۲۰۳-۹۳۵**





امامزاده در میانه‌ی روستا واقع است. از کنار دیواره‌ی جنوبی امامزاده و مدرسه‌ی روستا، راه پاکوبی وجود دارد که شما را به سمت آبشارهای این روستا هدایت می‌کند. غیر از آبشارهای روستا، در اطراف دهکده، مناطق جنگلی نیز وجود دارد که با رعایت نکات جنگل‌نوردی می‌توانید لحظاتی را در آن سپری کنید. کوه‌پیمایی روستای شاهزید به سمت روستای کمرین، که در چهار کیلومتری غرب شاهزید واقع شده، یکی از برنامه‌های جالب این منطقه است که برای برگزاری آن یا باید کاملاً به مسیر آشنا باشید و یا حتماً از راهنمای محلی استفاده کنید. پیاده‌روی روستای شاهزید به سمت پرن نیز گرچه برنامه‌ای با مسافت کم‌تر از چهار کیلومتر در جهت شمال غربی روستا می‌باشد، اما شروع آن با شیب بسیار تندی همراه است به گونه‌ای که اگر آمادگی بدنی مناسبی نداشته باشید، دچار مشکل خواهید شد. قلعه‌ی شاهزید، چنبرسره، مریسه‌بن و الاش‌چال نیز از مناطق دیگر این روستا می‌باشند که مسیر هر کدام از آن‌ها در دل جنگل است و هنگام عبور از آن‌ها باید نکات ایمنی را بیشتر مورد توجه قرار دهید. هرگز بدون راهنمای مجرب یا دستگاه جی‌پی‌اس وارد جنگل نشوید.



مسیر قلعه‌ی شاهزید

با توجه به نزدیکی جنگل به این روستا، می‌توانید برنامه‌ی گل‌گشت سبک را اجرا کنید. جنوب امامزاده، کوچه‌ای وجود دارد که در شیب متوسطی به سمت بالا و جهت جنوب امتداد پیدا می‌کند که بعد از مدتی جهت غربی به خود می‌گیرد و از روستا خارج می‌شود. راه پاکوب را که ادامه دهید بعد از حدود ۴۵ دقیقه وارد منطقه‌ی جنگلی می‌شوید. به دلیل وجود پاکوب‌های متعدد و شباهت درختان به همدیگر در محیط جنگلی، امکان گم شدن بسیار است.





جنگل شاهزید

بنای امامزاده شاهزید چند اتاق کوچک و یک سالن بزرگ دارد که برای استفاده از آن باید با متولی امامزاده هماهنگ کنید. چادر زدن در حیاط امامزاده نیز لذت خودش را دارد. برای اقامت در زائرسرا، به‌ویژه در ایام شلوغ، حتماً از قبل با آقای سعید اسرافیلی ارزانی هماهنگ نمایید:

۰۱۱-۵۸۵۱۲۲۱۸



ارتفاعات شاهزید

جاذبه‌های گردشگری جاده‌ی هراز

■ حتماً برای ورود به امامزاده، گل و لای را از لباس‌ها و وسایل خود پاک کنید و با توجه به عقاید و آداب و رسوم حاکم بر در محیط روستا و اطراف امامزاده، شرایط جامعه‌ی محلی را در نظر بگیرید تا خدای ناکرده اهالی محترم روستا را آزرده‌خاطر نسازید.



■ فضای داخلی امامزاده نسبتاً بزرگ است و در قسمت شرقی آن نیز فضای بزرگی به عنوان شبستان برای اقامت وجود دارد. مقداری امکانات پخت‌وپز، مانند پیک‌نیک، اجاق گاز، تعداد کمی ظرف و تعدادی پتو در قسمت شبستان وجود دارد که می‌توانید از آن استفاده نمایید.

■ توجه داشته باشید که پیچ‌های جاده‌ی فرعی شاهزید برای اتوبوس مناسب نیست. عبور میدل‌باس از این مسیر با توجه به مهارت و انگیزه‌ی کافی راننده‌ی آن، به شرط نبود برف و یخبندان، به سختی امکان‌پذیر است.

■ حتماً قبل از ورود به جنگل، آب آشامیدنی مورد نیاز خود را از امامزاده بردارید. چشمه‌ای در فاصله‌ی کمی از روستا در مسیر جنگل وجود دارد. ▶ f ولی بعد از آن، پیدا کردن آب بسیار مشکل است.

## وجه تسمیه

این روستا به دلیل وجود آرامگاه امامزاده زید معروف به شاهزید، این‌گونه نام‌گذاری شده است.





جنگل شاه‌زید

احترام به جامعه‌ی محلی یکی از اصول گردشگری پایدار است. این احترام مصادیق بسیاری دارد که آموزش و یادگیری آن برای هر طبیعت‌گرد ضروری است. در سلام کردن به آن‌ها پیشی بگیرید و با ادب و احترام رفتار کنید. در مقابل افراد بومی از شوخی‌هایی که بین شما رواج دارد بپرهیزید. هیچ‌گاه بدون اجازه از آن‌ها فیلم یا عکس نگیرید. پوشش مناسبی داشته باشید و مقابل در خانه‌ها توقف ننمایید. وارد ملک و مزرعه‌ی



خصوصی آن‌ها نشوید و اگر به طور اتفاقی در این موقعیت قرار گرفتید، بحث و جدل نکنید و ضمن معذرت‌خواهی، از آن‌ها بخواهید راه را به شما نشان دهند. زباله‌های خود را در طبیعت و محل سکونت آن‌ها رها نکنید. هنگام وارد شدن به اماکن مذهبی مانند مسجد، حسینیه و امام‌زاده، گل‌ولای لباس‌های خود را بزدایید و نظافت را رعایت نمایید و به عقاید و آداب و رسوم مذهبی و سنتی آن‌ها احترام بگذارید. با اطلاعاتی که قبلاً از مقصد خود به دست آورده‌اید، با هدف تقویت اقتصادی جامعه‌ی محلی، مقداری از احتیاجات خود را در روستا تهیه نمایید. خرید صنایع دستی و استفاده از اتاق‌های اجاره‌ای و وسایل نقلیه‌ی آن‌ها شما را به این هدف نزدیک می‌کند. از دادن پول نقد به کودکان خودداری کنید. می‌توانید هدایای کوچکی از قبیل کتاب، دفتر و مداد و هر چیزی که با اقلیم و فرهنگ آن‌ها تناسب داشته باشد با خود ببرید و به آن‌ها هدیه کنید.<sup>۱</sup>

۱. برای مطالعه‌ی بیشتر رجوع کنید به: نظری، احمد؛ شاهین‌پور، سامان؛ اصول کاربردی کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی، تهران، انتشارات مهرسا، جاب اول ۱۳۹۴



# روستای فیل بند و روستاهای چلاو

۵۸

■ فاصله‌ی فیل بند تا آمل: ۵۰ کیلومتر

■ فاصله‌ی فیل بند تا تهران: ۱۵۵ کیلومتر

■ سطح برنامه: جنگل نور دی سبک، جنگل نور دی سنگین، کوه پیمایی سبک و سنگین، دوچرخه سواری، گل گشت

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- ۱ ▶ مختصات:  $36^{\circ}14'26''N - 52^{\circ}22'04''E$
- ۲ ▶ مختصات:  $36^{\circ}12'15''N - 52^{\circ}26'32''E$
- ۳ ▶ مختصات:  $36^{\circ}11'08''N - 52^{\circ}29'33''E$
- ۴ ▶ مختصات:  $36^{\circ}09'10''N - 52^{\circ}31'38''E$
- ۵ ▶ مختصات:  $36^{\circ}11'22''N - 52^{\circ}29'09''E$
- ۶ ▶ مختصات:  $36^{\circ}11'35''N - 52^{\circ}30'06''E$



در مسیر جاده‌ی هراز به سمت آمل، بعد از اینکه تابلوی آمل ۲۵ کیلومتر را مشاهده کردید، سرعت خود را کم کنید. کمی جلوتر به یک سه‌راهی می‌رسید. ۱ تابلوی بزرگ یادمان شهدای چلاو، تابلوی سد مخزنی و نیروگاه هراز و تابلوی امام‌زاده محمد سنگ‌چال نشانه‌های خوبی برای تشخیص این دوراهی هستند. این مسیر از طریق یک پل فلزی



بزرگ از رود هراز می‌گذرد که بعد از حدود ۲۵ کیلومتر به روستای فیل‌بند می‌رسد. اگر وسیله‌ی شخصی ندارید، اتوبوس‌ها و یا خودروهای گذری آمل را سوار شوید و در سه‌راهی چلاو با توجه به نشانه‌های ذکر شده پیاده شوید. آنجا منتظر خودروهای گذری بمانید. اگر اقبال شما برای سوار شدن خودرو تا فیل‌بند خوب نبود، تا سنگ‌چال بایاید و از آنجا با آژانس‌های سنگ‌چال خود را به فیل‌بند برسانید. البته راه بهتر آن است که خود را به آمل برسانید. ابتدای آمل اطراف میدان قائم (عج)، در خیابان امام خمینی (ره)، ایستگاه تاکسی و مینی‌بوس سنگ‌چال قرار دارد که شما را بدون دغدغه به سنگ‌چال خواهد رساند. اگر دیر وقت رسیدید و خبری از تاکسی یا مینی‌بوس نبود، به هر کدام از آژانس‌های آن اطراف که بگویید، شما را به سنگ‌چال می‌رسانند.

ابتدای مسیر فرعی روستای فیل‌بند از سمت راست رودخانه آغاز می‌شود و پوشش جنگلی تنک، کم‌کم به پوشش متراکم جنگلی تبدیل می‌گردد. روستای فیل‌بند، پس از گذر از مناطق جنگلی در ارتفاع تقریبی ۲۵۰۰ متری به منطقه‌ی مرتعی می‌رسد. این روستا که از مرتفع‌ترین ییلاق‌های اطراف آمل است، به جنگل و روستاهای اطراف مشرف است و معمولاً



در صبح زود و غروب که مه آن را فرا می‌گیرد، صحنه‌های زیبایی را می‌توان در ارتفاعات این روستا مشاهده کرد. در فصل بهار و پاییز در یک نیم‌روز ممکن است بیشتر پدیده‌های جوی از قبیل ابر، مه، باران، برف، تگرگ، رگبار، رنگین کمان و هوای صاف و آفتابی را بدون هیچ لکه ابری مشاهده کنید. از سر دوراهی جاده‌ی هراز تا این روستا آبادی‌های دیگری نیز وجود دارند که هر کدام از آن‌ها هم می‌توانند مقصد مناسبی برای گردشگری علاقه‌مندان قرار بگیرند. در اولین دوراهی، تابلوی آبی‌رنگی وجود دارد که روستاهای پاریمه، پاشاکلا، نجارکلا و تیار را نشان می‌دهد. تابلوی دیگر که در سمت چپ دیده می‌شود، راه گنجرکلا، چمه‌بن، رزخونی، سنگ‌چال و گت‌کلا را نشان می‌دهد. دوراهی سمت چپ را که وارد شوید، شیب جاده به سمت پایین بیشتر می‌شود. کمی جلوتر، سمت راست خود در سر یک پیچ، دره‌ای می‌بینید که رودخانه‌ای از میان آن می‌گذرد. ۲ گذر از این دره و زدن به آب در فصل گرما، علاوه بر هیجان مسیر، شما را خنک می‌کند. فقط مراقب باشید هنگام عبور از سنگ‌های

میان رودخانه سر نخورید و اگر در فصل ریزش‌های آسمانی به این روستا می‌روید، عبور از دره را با احتیاط بیشتری انجام دهید. بعد از سرازیری، بقیه‌ی مسیر تا روستای فیل‌بند سربالایی است و شما در سمت چپ رودخانه قرار می‌گیرید. از اینجا می‌توانید به راحتی قله و خط‌الرأس الیمستان را در سمت راست خود ببینید. بعد از روستای سنگ‌چال ۲، مسیر فوق‌العاده‌ای تا فیل‌بند در انتظار شماست که به تحمل شیب نسبتاً تند آن می‌ارزد. تمام مسیر از دوراهی هراز تا روستای فیل‌بند ۴ آسفالت است.



مسیر فیل‌بند

بعد از ورود به دوراهی چلاو از جاده‌ی اصلی هراز و عبور از پل رودخانه‌ی هراز، در سمت چپ خود یک راه خاکی و کمی جلوتر یک پل نیمه‌کاره خواهید دید. بعد از پل، جاده را ادامه می‌دهید تا در انتهای آن به جایی برسید که کوهی در مقابل و جاده‌ی چلاو سمت راست شما قرار می‌گیرد. روبه‌روی خود یک راه پاکوب می‌بینید که ارتفاع گرفته و شما را به منطقه‌ی جنگلی کلن می‌برد. چند تلار در کلن وجود دارد که دامداران برای نگهداری دام از آن‌ها استفاده می‌کنند. این منطقه را که ادامه دهید به منطقه‌ی موزی خمن می‌رسید. جنگل موزی خمن نیز یکی از جنگل‌های زیبای چلاو است. برای رفتن به این دو ناحیه، حتماً از جی‌پی‌اس یا راهنمای مجرب استفاده نمایید.



از روستاهای چلاو و تیار نیز می‌توانید برنامه‌های جنگل‌نوردی را تا دامنه‌های قله‌ی الیمستان بر گزار نمایید. به دلیل وجود درختان متراکم و نبود راه پاکوب مشخص و عوامل طبیعی مانند مه، امکان گم شدن در این جنگل‌ها دور از ذهن نیست. به همین خاطر ضمن نیاز به داشتن توانایی بدنی کافی و تجربه‌ی اجرای برنامه‌هایی از این دست، همراه داشتن فایل جی‌پی‌اس این مسیرها و یا استفاده از راهنمای محلی از ضروریات است.



روستای فیل‌بند مسیر صعود به قلّه‌ی حصین‌بن می‌باشد که هر ساله کوه‌نوردان نیز برای صعود به این منطقه سفر می‌کنند. مسیر صعود به قلّه‌ی حصین‌بن به این صورت است که در کوچه‌ی اصلی روستا قرار می‌گیرید و با عبور از مجاورت تکیه‌ی بالا (شرق)، جاده را ادامه می‌دهید. به هر دوراهی که رسیدید، سمت راست خود را ادامه می‌دهید تا از روستا خارج شوید. این جاده شما را تا قسمت زیادی از مسیر هدایت می‌کند. بعد از مدتی در سمت چپ این جاده‌ی خاکی، لوله‌ای را مشاهده می‌کنید که آب چشمه‌ی بالادست آن را به این سو هدایت می‌کند. در همین قسمت از جاده جدا شوید و با عبور از کنار چند کلبه، در دامنه‌ی شمالی قلّه قرار بگیرید. راه مال‌رو شما را تا قلّه هدایت می‌کند. اگر از جاده‌ی خاکی جدا نشوید و راه را ادامه دهید، به مرتع نرو می‌رسید که چشم‌انداز جنگلی بسیار زیبایی دارد. در طول مسیر که از روستا فاصله می‌گیرید، روبه‌رو و پشت سر خود نمای بسیار زیبایی از روستای فیل‌بند و روستاهای اطراف را می‌بینید.

ییلاق شیخ موسی هم در جهت شمال شرقی فیل‌بند است که با یک راه خاکی مناسب به این روستا متصل می‌شود. مسیر پیاده‌روی سنگ‌چال به فیل‌بند و بالعکس که در مجاورت جاده‌ی اصلی است و در جاهایی جاده را قطع می‌کند نیز یکی از مسیرهای جنگلی این برنامه است.



قبل از روستای سنگ‌چال در سمت چپ خود یک دوراهی می‌بینید  که به سمت روستای گت‌کلا می‌رود. این روستای کوچک یک امام‌زاده‌ی زیبا هم دارد.  از روستای گت‌کلا می‌توان با یک برنامه‌ی جنگل‌نوردی سنگین به سمت روستای دیوا یا به سمت سد شیاده رفت. اگر قصد اجرای این برنامه را دارید، از تجهیزات

و توانایی بدنی خود مطمئن شوید و حتماً راهنمای مجرب از گروه‌های کوه‌نوردی شهرهای شمالی کشور همراه شما باشد.

یکی دیگر از جاذبه‌های طبیعی این منطقه آبشار چلاو یا پرچی کلا است. این آبشار بعد از دوراهی چلاو و سنگ‌چال قرار دارد که با کمی پیاده‌روی از کنار خیابان می‌توان به آن رسید. فرود در این آبشار در گرمای تابستان، در صورت داشتن مهارت و ابزار کافی، بسیار دلچسب است.

روستای فیل‌بند دو تکیه‌ی معروف دارد. تکیه‌ی غرب که به آن تکیه‌ی پایین هم می‌گویند، ابتدای روستا و تکیه‌ی شرق یا تکیه‌ی بالا هم کمی جلوتر از آن قرار دارد. هر دو تکیه اتاق‌هایی دارد که به زائران اجاره داده می‌شود. سعی کنید قبل از سفر حتماً با متولیان تکیه‌ها هماهنگ نمایید.

آقای صادقی‌زاده، متولی تکیه‌ی غرب ☎ ۰۹۱۱-۲۱۰۰۳۸۸

آقای قاسمیان، متولی تکیه‌ی شرق ☎ ۰۹۱۱-۳۵۲۶۳۹۰



نانوایی، سوپرمارکت و قصابی نیز در فیل‌بند وجود دارد. برخی از افراد محلی نیز اتاق‌های خود را به مسافران اجاره می‌دهند و می‌توانید در این روستا یک شب را در آرامش کامل به صبح برسانید. برای اجاره‌ی خانه‌ی محلی و یا هرگونه هماهنگی دیگر در روستا از قبیل تهیه‌ی نان، مواد غذایی، گوشت و غیره می‌توانید با این شماره‌ها تماس بگیرید.

آقای مرتضوی ☎ ۰۹۱۱-۱۱۷۴۳۵۸ | آقای تناج ☎ ۰۹۱۱-۲۱۷۵۴۷۴

خانم سید ☎ ۰۹۱۱-۲۱۷۹۶۳۰ | آقای جانعلی‌پور ☎ ۰۹۱۱-۱۱۵۷۱۴۰

این روستا در زمستان به علت بارش‌های زیاد و سرمای شدید، خالی از سکنه است. هر دو تکیه وسایلی از قبیل پتو، پیک‌نیک، علاءالدین نفتی برای اوقات سرد، ظرف و وسایل آشپزی محدودی دارند که اجازه‌ی استفاده از آن‌ها را به شما می‌دهند. با این حال اگر وسیله‌ی خاصی را مد نظر دارید، حتماً از قبل با متولیان هماهنگ نمایید.



اگر قصد اقامت در روستای سنگ چال را دارید، در همان خیابان اصلی با کمی پرس و جو مخصوصاً از بقالی‌های محل، می‌توانید برای سکونت خود خانه‌ی محلی پیدا کنید. حسینیه‌ی بزرگ روستای سنگ چال نیز برای اقامت، گزینه‌ی دیگر پیش روی شماست. تکیه و امامزاده‌ی کوچکی در روستای گت کلا واقع شده است که ضمن هماهنگی با متولی آن، امکان اقامت در امامزاده وجود دارد.



مسیر گت کلا به دیوا

■ در بین مسیر خروجی چلاو تا فیل بند روستاهایی وجود دارند که هر یک به صورت جداگانه می‌توانند مقصدی برای سفر شما باشند. به عنوان مثال روستای پاشاکلا، محل شروع یک جنگل‌نوردی سنگین به طرف الیمستان می‌باشد که برای طی نمودن آن به راهنمای مجرب نیاز دارید. پیمایش مسیر خط‌الرأس فیل بند به الیمستان و فیل بند به نقره‌سر جزء برنامه‌های سنگین این منطقه محسوب می‌شوند.



ارتفاعات حصین بن





■ اواخر اردیبهشت تا اوایل آبان ماه بهترین زمان برای مسافرت به این منطقه‌ی خوش آب‌وهواست.

■ با توجه به اینکه بیشتر اوقات، اطراف این روستاها را مه فرا می‌گیرد، برای دور شدن از روستا تمهیدات لازم را ببندیشید. استفاده از جی‌پی‌اس و یا راهنمای محلی به شما در این زمینه کمک خواهد کرد.



حمامی قدیمی در مسیر سنگ‌چال



ارتفاعات فیل‌بند

■ تکیه، پل و آب‌انبار قدیمی روستای پاشاکلا، امام‌زاده صالح روستای پریمه، امام‌زاده یحیی چم‌بن، زاغه‌ی قدیمی سنگ‌چال، قلعه‌ی قلاوش‌دره، امام‌زاده قاسم‌تیار، گورستان نیال کنگرج‌کلا، امام‌زاده سیف‌الدین کنگرج‌کلا، قلعه‌ی دارا و قلعه‌ی سامان از دیگر آثار تاریخی منطقه‌ی چلاو به حساب می‌آیند که برخی از آن‌ها سالمند و بعضی دیگر مخروبه شده‌اند و از برخی دیگر هیچ اثری باقی نمانده است.

۱. ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، جلد چهارم، بخش اول، چاپ اول، ۱۳۶۶، صص ۱۲۳ تا ۱۳۰



■ در مانگاه سنگ چال، نزدیک مسجد جامع واقع شده است و در مواقع نیاز می‌توانید به آنجا مراجعه نمایید: آقای سیدقاسم نورمحمدی ☎ ۰۹۱۱-۸۵۳۶۵۴۴

■ روستای فیل‌بند در ماه‌های سرد سال تقریباً خالی از سکنه است و به علت ریزش برف، رفت‌وآمد از طریق جاده امکان‌پذیر نیست. قبل از عزیمت به روستا از اول آبان‌ماه تا اواخر اسفندماه، از طریق شماره‌های پیش‌گفته از باز بودن مسیر مطمئن شوید.

■ هر ساله در فصل پاییز، در منطقه‌ی چلاو، جشن از گیل‌پزان (کنس‌دشو) برگزار می‌شود. در این جشن سنتی که اهمیت میوه‌ی از گیل را در مناطق جنگلی نشان می‌دهد، انواع فراورده‌های مربوط به از گیل و همچنین صنایع دستی منطقه ارائه می‌گردد. برای اطلاعات بیشتر با این شماره تماس بگیرید: آقای محمد یوسفی مقدم ☎ ۰۹۱۱-۱۲۷۳۴۵۵



# ۵۹ پَرَن، مَنگِل

■ فاصله تا آمل: ۲۹ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۱۳۶ کیلومتر

■ سطح برنامه: جنگل نوردی سبک، جنگل نوردی سنگین، گل‌گشت

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

۱ ▶ مختصات:  $36^{\circ}14'47''N - 52^{\circ}22'05''E$

۲ ▶ مختصات:  $36^{\circ}14'30''N - 52^{\circ}20'55''E$

۳ ▶ مختصات:  $36^{\circ}14'29''N - 52^{\circ}20'47''E$

۴ ▶ مختصات:  $36^{\circ}14'28''N - 52^{\circ}20'41''E$





اگر در جاده‌ی هراز ۱۲۵ کیلومتر از تهران فاصله بگیرید، ۲۵ کیلومتر مانده به آمل، به سهراهی چلاو خواهید رسید. (نشانه‌های این سهراهی در معرفی فیل بند گفته شد.) هفتصد متر بعد از دوراهی چلاو و فیل بند، سمت چپ خود یک دوراهی مشاهده می‌کنید که سر آن تابلوی مرگداری تلاونگ دیده می‌شود. **۱** از اینجا کم‌تر از پنج کیلومتر تا روستای



**۲** فاصله دارید که مقداری از ابتدای راه آسفالت می‌باشد. اگر وسیله‌ی شخصی ندارید، می‌توانید با خودروهای عبوری تا ابتدای دوراهی بیایید و از خروجی جاده‌ی هراز پیاده به سمت روستا بروید. در این صورت از کنار جاده‌ی جنگلی روستا با احتیاط خود را به پرن برسانید. با توجه به کوچکی روستا و تردد کم‌تر نسبت به روستاهای اطراف، امکان عبور خودرویی که شما را تا روستا ببرد، کم است. هم‌چنین می‌توانید با اتوبوس یا خودروهای گذری تا آمل بیایید و اطراف میدان قائم (عج) و میدان ۱۷ شهریور، در خیابان امام خمینی (ره)، ایستگاه تاکسی سنگ‌چال یا رز که را جویا شوید. با هر کدام از تاکسی‌های ایستگاه که صحبت کنید و به توافق برسید، شما را تا روستای کوچک پرن خواهند رساند. آقای رجب ابراهیمی با هماهنگی قبلی از آمل یا سر دوراهی روستا شما را به پرن می‌رساند. **۰۹۳۵-۵۲۹۴۲۰۳ | ۰۱۱-۵۸۵۱۲۰۶۵**



اطراف روستای پرن ارتفاعاتی وجود دارد که در این بین منطقه‌ی شاه موزی بن، اشکارلسه و جور پرن نزد طبیعت گردان و کوه‌نوردان شهرت دارند. این مناطق را می‌توانید با همراهی راهنمای مجرب و یا افراد بومی مشاهده کنید.



از کنار مسجد روستا، کوچه‌ای با شیب تند به جهت غرب ادامه پیدا می‌کند. این کوچه‌ی سیمانی تا نقطه‌ی انتهایی روستا که کمی بالاتر قرار دارد، پیش می‌رود. اطراف آخرین خانه‌های روستا، یک محفظه‌ی سیمانی وجود دارد که لوله‌ی آب آشامیدنی از آن خارج شده است. ۳ کمی پایین‌تر از محفظه‌ی آب، راه پاکوبی دیده می‌شود که شما را به جهت تقریبی جنوب - جنوب غربی با شیبی رو به پایین هدایت می‌کند. بعد از مدت بسیار کوتاهی وارد فضای جنگلی می‌شوید و در همان ابتدای جنگل، ساختمان امامزاده را مشاهده می‌کنید. ۴ کمی قبل از امامزاده ساختمان نیمه‌کاره‌ی سرویس بهداشتی وجود دارد. از کنار امامزاده جوی آبی می‌گذرد که از دل جنگل سرچشمه می‌گیرد. این امامزاده‌ی زیبا و مناظر اطراف آن انتخاب بسیار مناسبی برای برگزاری برنامه‌ی گل‌گشت در فصول مختلف سال است. درختان قطور گردو با ارتفاع حدود ۲۵ متر، در اطراف امامزاده به طور خاص جلوه‌نمایی می‌کند.



جنگل‌های منگل و هم‌چنین قله‌ی نوک‌تیز منگل نیز در اطراف این روستا قرار دارد. برنامه‌های ترکیبی مناسبی را می‌توانید از این روستا آغاز کنید. جنگل‌پیمایی پرن به کمر بن یکی از این مسیرهاست، با این توضیح که از جهت غرب پرن شروع می‌شود و بر روی یالی با جهت شمال شرقی به جنوب غربی شیب می‌گیرد و بعد از هفت

کیلومتر و گذر از منطقه‌های (الاش چال) و هلومسر ارتفاعات روشن تپه و بنوم، به کمر بن می‌رسد. صعود به قله‌ی منگل و اجرای برنامه‌های ترکیبی، حتماً به راهنمای مجرب نیاز دارد. برای هماهنگی راهنما می‌توانید به اطلاعات ضمیمه‌ی آخر کتاب مراجعه کنید و یا با آقای محسن درزنیا هماهنگ نمایید: ۰۹۱۱-۱۱۳۳۳۰۹





با توجه به کوچکی روستا، اگر قصد شب‌مانی دارید حتماً امکانات مناسب از قبیل چادر و کیسه‌خواب به همراه داشته باشید. فضای داخل امام‌زاده برای اقامت مناسب نیست، ولی اطراف آن فضای بسیار مناسبی برای برپایی چادر وجود دارد.



■ به علت عرض کم، پیچ‌های تند و خاکی بودن بیشتر مسیر این روستا، سفر با اتوبوس تا روستا امکان‌پذیر نیست و میدل‌باس به سختی می‌تواند از پیچ‌ها عبور کند. بهتر است در دو کیلومتری ابتدایی مسیر فرعی، کنار مرغداری از اتوبوس پیاده شوید و سه کیلومتر باقی‌مانده را پیاده طی کنید.



■ به علت اینکه فضای روستا بسیار کوچک است و نقاط مسطح کمی در آنجا یافت می‌شود، در همان ابتدای روستا خودرویی خود را در جای مناسبی که مزاحم اهالی محترم روستا نباشد، پارک کنید و سعی نکنید تا آخرین نقطه‌ی ممکن با خودرو بروید.

■ سرویس بهداشتی مناسبی در کنار مسجد روستا وجود دارد. می‌توانید آب آشامیدنی مورد نیاز را از آنجا تهیه نمایید. هم‌چنین می‌توانید از آب آشامیدنی خروجی محفظه‌ی سیمانی بالای روستا ▶ ۲ نیز برای آشامیدن استفاده کنید. به خاطر کمبود منابع آب در جنگل، بسته به نوع برنامه‌ی خود، آب لازم برای طول برنامه را بردارید. جوی آب جاری کنار امام‌زاده برای شستشو مناسب است، ولی برای آشامیدن خیر.



منبع آب روستا

❖ داخل امامزاده مقدار زیادی ظروف آشپزخانه وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها استفاده نمایید. یادتان باشد بعد از استفاده از وسایل آن‌ها را تمیز نموده و سر جایش قرار دهید.

❖ در ورودی جاده‌ی پَرَن قبل از رسیدن به مرغداری، اگر به ارتفاعات روبه‌روی خود، یعنی جهت غرب نگاه کنید، ارتفاعات منگل را می‌بینید که پوشش جنگلی دارد. در این منطقه چند غار کوچک وجود دارد که می‌توانید با کمی دقت، محدوده‌ی تقریبی دهانه‌ی آن‌ها را از جاده‌ی هراز تشخیص دهید. این غارها که به خاتون چال معروف هستند، هنوز به طور کامل شناسایی نشده‌اند و مسیر دسترسی به آن‌ها کمی مشکل است. برای کسب اطلاعات بیشتر و یا بازدید با این شماره تماس بگیرید: آقای حبیب‌اله گیلانی سرپرست گروه کوه‌نوردی ماهان آمل: ۰۹۱۱-۲۱۴۳۸۳۴ 📞



# ۶۰ کلرد

■ فاصله تا آمل: ۲۲ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۱۳۳ کیلومتر

■ سطح برنامه: جنگل نوردی سبک، جنگل نوردی سنگین، دوچرخه سواری

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

۱ ▶ مختصات:  $36^{\circ}16'00''N - 52^{\circ}22'08''E$

۲ ▶ مختصات:  $36^{\circ}16'55''N - 52^{\circ}11'11''E$





زمانی که از تهران به سمت آمل حرکت می‌کنید، بعد از طی ۱۲۵ کیلومتر از تهران و ۲۵ کیلومتر مانده به آمل، به سهراهی چلاو خواهید رسید. (نشانه‌های این سهراهی در معرفی روستای فیل‌بند گفته شد.) سه کیلومتر بعد از دوراهی چلاو و فیل‌بند در سمت چپ، یک راه خاکی وجود دارد که در جهت غرب به دل جنگل راه پیدا می‌کند. ▶ ۱۱



راه خاکی که در برخی از قسمت‌ها برای خودروهای معمولی مناسب نیست، با شیب تند شما را به اعماق جنگل و ارتفاعات کلرد می‌رساند.

اگر وسیله‌ی شخصی ندارید می‌توانید با خودروهای عبوری تا ابتدای دوراهی بیاپید و از خروجی جاده‌ی هراز پیاده به سمت منطقه‌ی کلرد بروید. در این صورت جنگل پیمایی خود را از کنار جاده‌ی خاکی شروع کرده‌اید. هم‌چنین می‌توانید با اتوبوس یا خودروهای گذری تا آمل بیاپید و بعد از میدان قائم (عج)، در خیابان امام خمینی (ره)، ایستگاه تاکسی منگل و سنگ‌چال را جویا شوید. با هر کدام از تاکسی‌های ایستگاه که صحبت کنید و به توافق برسید، شما را تا منطقه‌ی کلرد می‌رسانند.



کلرد یک منطقه‌ی وسیع جنگلی است که جاده‌ی خاکی آن تا دل جنگل و تا ارتفاع حدود ۱۵۰۰ متر ادامه دارد. از ابتدای این جاده، جا که مایل بودید می‌توانید از فضای جنگلی بهره‌مند شوید. یکی از بهترین برنامه‌هایی که می‌توان در این منطقه اجرا نمود، برنامه‌ی جنگل‌نوردی کلرد



به روستای گزناسرا ▶ می‌باشد. بدین ترتیب که تا انتهای مسیر خاکی پیش می‌روید و در جایی که بیشترین ارتفاع را گرفتید با قرار گرفتن بر روی یال جنوبی، راه خود را تا منطقه‌ی گزناسرا ادامه می‌دهید. یکی از مناطق جنگلی این ناحیه، جنگل فتنه‌سر می‌باشد که بین کلرد و گزناسرا واقع شده است. پیشنهادهای دیگر در این منطقه، پیمایش جنگل کلرد به روستای سنگ‌درگاه و پیمایش کلرد به قلعه‌ی فرنگیس و روستای رز که است. داشتن توان کافی بدنی و راهنمای مجرب برای این پیشنهادها، اجتناب‌ناپذیر است.

■ در این منطقه، کلبه و یا خانه‌ی اجاره‌ای برای اقامت یافت نمی‌شود. البته وقتی به گزناسرا برسید، می‌توانید جایی را برای اقامت بیابید. فراموش نکنید که برای طول مسیر حتماً آب به همراه داشته باشید.



■ سفر به این منطقه در ماه‌های سرد سال توصیه نمی‌شود. با توجه به محیط کاملاً جنگلی و احتمال وجود مه در هر فصل، استفاده از دستگاه جی‌پی‌اس و راهنمای محلی، به ویژه برای پیمایش مسیر کلرد به گزناسرا ضروری است. برای هماهنگی با راهنما از ضمیمه‌ی انتهای کتاب استفاده نمایید.



جنگل کلرد



جاده‌ی کلرد



زمستان کلرد



# ۶۱ نارنجستان به بکیران

■ فاصلهی نارنجستان تا آمل: ۱۸ کیلومتر

■ فاصلهی نارنجستان تا تهران: ۱۳۷ کیلومتر

■ سطح برنامه: جنگل نوردی سنگین، کوه پیمایی، دوچرخه سواری

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

- ۱ ▶ مختصات:  $36^{\circ}17'46''N - 52^{\circ}22'00''E$
- ۲ ▶ مختصات:  $36^{\circ}17'47''N - 52^{\circ}22'42''E$
- ۳ ▶ مختصات:  $36^{\circ}21'19''N - 52^{\circ}23'40''E$
- ۴ ▶ مختصات:  $36^{\circ}21'21''N - 52^{\circ}25'32''E$



اگر از سمت تهران به طرف آمل می‌روید، در فاصله‌ی ۱۸ کیلومتری شهر آمل، قبل از روستای رزکه و پارک هزارپله‌ی آمل و روبه‌روی مجتمع خدماتی نارنجستان در سمت راست جاده، یک راه خاکی وجود دارد که ابتدای این برنامه است. ▶۱ بدون وسیله‌ی شخصی هم به راحتی می‌توانید خود را به ابتدای مسیر این برنامه برسانید، زیرا ورودی جنگل، نبش جاده‌ی هراز واقع شده است و شما می‌توانید با استفاده از خودروهایی که تا آمل می‌روند، خود را به این منطقه برسانید.



روبه‌روی مجتمع خدماتی رفاهی نارنجستان، راهی خاکی وجود دارد که برای پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری مناسب است. وارد جاده که شدید، باید حدود ۱/۵ کیلومتر به جهت شرق بروید. پس از آن جاده در مختصات ▶۲ در جهت شمال تغییر مسیر می‌دهد. جهت شمال را که حدود دوازده کیلومتر ادامه دهید، به مکانی می‌رسید که مسیر عبور دکل برق است و در سمت چپ و راست شما دکل برق دیده می‌شود. از این نقطه با مختصات ▶۲ باید دوباره در جهت شرق تغییر مسیر دهید. سه کیلومتر بعد از مختصات ▶۲ در مسیر دکل برق به بلیران می‌رسید. شاید این سه کیلومتر انتهایی مسیر مناسبی برای دوچرخه‌سواری نباشد، ولی برای پیاده‌روی مناسب است. زمانی که به بلیران رسیدید، ▶۲ بعد از استراحت، گشتی در روستا بزنید.



از جمله مناطق گردشگری روستا می‌توان به قلعه‌ی هلیارتپه، قلعه‌ی تسکه‌سراو، قلعه‌ی ارشدیرون، قلعه‌ی خشت‌سی، رودخانه و مرتع لاله‌زار، چشمه و مرتع کارچنگوم، آب‌معدنی و آب‌گرم گرو و لاله‌زار، غار دستکند، ییلاق تلار و امام‌زاده ولی اشاره کرد. پیمایش جنگل در مسیر بلیران به ارتفاعات موزی‌خمن، یکی از برنامه‌های باشکوه و سنگین این منطقه محسوب می‌شود. این مناطق را می‌توانید با راهنمایی افراد بومی ببینید و از آن‌ها لذت ببرید. جاده‌ی ماشین‌روی روستای بلیران، از روستای معروف کُمدره واقع در کیلومتر ۱۵ جاده‌ی قدیم امل به بابل می‌باشد. از دوراهی دانشگاه آزاد واحد آیت‌اله املی وارد این جاده می‌شوید و مسیر را تا روستای کُمدره ادامه می‌دهید. بعد از آن تا ورودی جنگل راه را ادامه می‌دهید تا پس از پنج کیلومتر در مجاورت رودخانه‌ی گرم‌ارود، به روستای بلیران برسید. جاده در محیط جنگلی واقع شده است. مصالح خانه‌های این روستای جنگلی عمدتاً از چوب و گل است. شکل و حالت خانه‌ها با معماری ویژه‌ی خانه‌های جنگلی منطقه تطبیق یافته است. مراسم نخل‌گردانی در روز عاشورای حسینی در روستای بلیران، سابقه‌ی دیرینه‌ای دارد و بسیار باشکوه برگزار می‌گردد. برای هماهنگی راهنمای مجرب منطقه با این شماره تماس بگیرید: آقای اسفندیار کرمی ۰۹۱۱-۱۲۵۰۳۴۱



جاده‌ی بلیران

با توجه به نزدیکی شروع مسیر به پارک هزارپله، این پارک مکان مناسبی برای اقامت شبانه می‌باشد. برای ماندن در این پارک حتماً چادر به همراه داشته باشید. بهتر است به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که شب را در پارک هزارپله





بمانید و برنامه را صبح زود شروع کنید که در هر صورت قبل از تاریکی هوا به بلیران برسید. در روستای بلیران مکان مناسب برای نصب چادر به وفور یافت می‌شود. شاید بتوانید در بنای امامزاده ولی بلیران یا تکیه‌ی اطراف آن اقامت کنید. اگر این مسیر را برای دوچرخه‌سواری انتخاب کرده‌اید و به هر علت قصد ماندن در بلیران را ندارید، می‌توانید از مسیر ماشین‌روی بلیران - آمل حدود پانزده کیلومتر رکاب بزنید تا به آمل برسید.



رودخانه‌ی گرمدره

■ در طول مسیر چند گاوداری وجود دارد که در مواقع ضروری می‌توانید از آن‌ها کمک بگیرید. هنگام نزدیک شدن به آن‌ها مراقب سگ‌های نگهبان باشید و از یکدیگر جدا نشوید.

■ در این مسیر رودخانه‌ای هم وجود دارد که در هوای گرم می‌توانید از خنکای آن بهره‌مند شوید. البته غیر از مسیر ارائه‌شده،

راه‌های دیگری هم وجود دارد که فقط از راه خاکی مشخص شده عبور نکنید، ولی با توجه به جنگلی بودن مسیر، نیاز به راهنمای محلی احساس می‌شود. ■ اگر دوچرخه‌سواری، ورزش مورد علاقه‌ی شماست و با اصول آن آشنایی دارید، این برنامه مسیر مناسبی برای دوچرخه‌سواری است و قطعاً از آن لذت خواهید برد.



# پارک جنگلی میرزا کوچک خان (هزار پله)

۶۲

■ فاصله تا آمل: ۱۷ کیلومتر

■ فاصله تا تهران: ۱۳۸ کیلومتر


■ سطح برنامه: جنگل نوردی سبک، گل‌گشت

مختصات جغرافیایی نقاط مهم



■ مختصات:  $36^{\circ}18'24''N - 52^{\circ}22'03''E$



ورودی این پارک از سمت تهران در فاصله‌ی هفده کیلومتری شهر آمل، قبل از روستای رزکه و یک کیلومتر بعد از مجتمع خدماتی نارنجستان در سمت چپ جاده قرار دارد.  بدون وسیله‌ی شخصی هم به راحتی می‌توان به این منطقه‌ی جنگلی سفر کرد، زیرا ورودی جنگل نبش جاده‌ی هراز واقع شده است و با استفاده از خودروهایی که تا آمل می‌روند، می‌توانید خود را به این پارک برسانید.



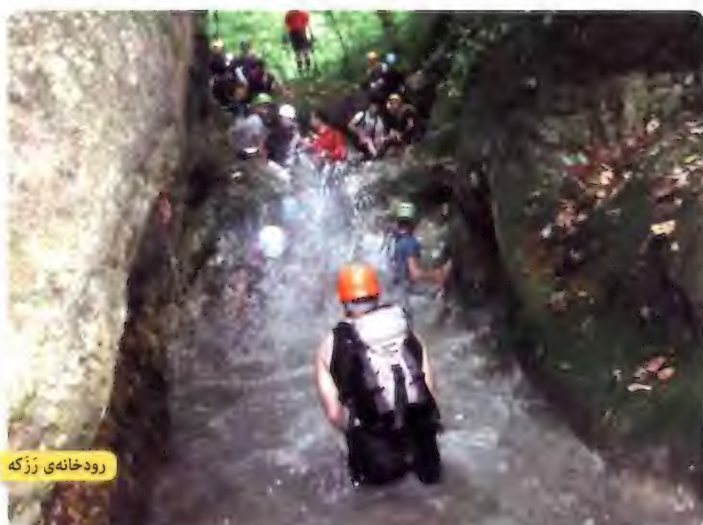
پارک جنگلی هزارپله

منطقه‌ی جنگلی هزارپله بخشی از مجموعه‌ی جنگلی - توریستی پارک جنگلی میرزا کوچک خان آمل واقع در جاده‌ی هراز می‌باشد که به دلیل هم‌جواری با مسیر آمل - تهران (جاده‌ی هراز)، وجود امکانات بهداشتی، آب لوله‌کشی و دسترسی آسان به تمامی منطقه از طریق جاده آسفالت و همچنین وجود مسیر پلکانی قدیمی و متعدد سیمانی، همیشه آماده‌ی پذیرایی از دوستداران طبیعت است. علاوه بر مسیر پلکانی، مسیر آسفالتی‌ای از دل جنگل می‌گذرد که می‌توانید از





کنار آن قدم‌زنان تا انتهای مسیر ماشین‌رو بروید. شرایط این پارک جنگلی برای پیاده‌روی‌های دسته‌جمعی و خانوادگی بسیار مناسب است. اگر قصد برگزاری برنامه‌ی سنگین‌تر در این منطقه را دارید، می‌توانید با هماهنگی راهنمای مجرب بعد از اتمام مسیر ماشین‌رو، خود را به ارتفاعات بالاتر برسانید و وارد دره‌ای شوید که رودخانه‌ی رزکه در آن جریان دارد. در این هنگام مطابق توضیحاتی که در معرفی روستای رزکه آورده‌ایم، یک مسیر ماجراجویی دره‌نوردی را امتحان کنید. اجرای این برنامه علاوه بر راهنمای آشنا به مسیر، به ابزار کافی برای فرود از آبشار و همچنین تسلط در فرود از آبشار نیاز دارد.



رودخانه‌ی رزکه

در فضای داخلی پارک، آلاچیق‌هایی برای اسکان در نظر گرفته شده است که می‌توانید در آن‌ها چادر بزنید. با توجه به فاصله‌ی نزدیک این مجموعه‌ی گردشگری با آمل و امامزاده عبدالله، با تاریک شدن هوا می‌توانید خود را به آمل یا امامزاده عبدالله و یا ساحل دریا در شهر محمودآباد برسانید و شب را در آنجا سپری نمایید.





پارک جنگلی هزارپله



پارک جنگلی هزارپله

### وجه تسمیه

مسیر پلکانی این پارک جنگلی، قبلاً چوبی بوده و اکنون به علت تخریب، به پله‌های سیمانی تبدیل شده است. تعداد این پله‌ها حدود پانصد عدد است، ولی در نظر گرفتن عدد هزار برای تعداد پله‌های این پارک، نشانگر کثرت است.

# ۶۳ روستای رزکه، قلعه‌ی فرنگیس، آبشار دئیز

■ فاصلهی رزکه تا آمل: ۱۵ کیلومتر

■ فاصلهی رزکه تا تهران: ۱۴۰ کیلومتر

■ سطح برنامه: جنگل نوردی سبک، جنگل نوردی سنگین، پیمایش رودخانه، غار نوردی، فرود از آبشار

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

۱ ▶ مختصات:  $36^{\circ}19'56''N - 52^{\circ}21'50''E$

۲ ▶ مختصات:  $36^{\circ}19'40''N - 52^{\circ}21'24''E$

۳ ▶ مختصات:  $36^{\circ}18'58''N - 52^{\circ}20'05''E$

۴ ▶ مختصات:  $36^{\circ}22'08''N - 52^{\circ}18'33''E$





وقتی از تهران به سمت آمل حرکت می‌کنید، پانزده کیلومتری آمل، سمت چپ خود روستای رزکه را مشاهده می‌کنید. بدون وسیله‌ی شخصی و با استفاده از خودروهای عبوری به راحتی می‌توان به این روستای جنگلی سفر کرد، زیرا ورودی روستا نیش جاده‌ی هراز واقع شده است. ۱۷ اگر از آمل قصد سفر دارید، می‌توانید از تاکسی‌های مستقر در ایستگاه



رزکه بین میدان قائم (عج) و میدان ۱۷ شهرپور، در خیابان امام خمینی (ره)، نیش کوچه‌ی آفتاب ۱۶ (اندواری) استفاده کنید.

این روستا که به رضوانک هم معروف است، دارای جنگلی زیبا با دمایی معتدل است. از داخل روستا رودخانه‌ای جاری است که از ارتفاعات سرچشمه می‌گیرد و خروشان و زیباست.

مهم‌ترین جاذبه‌ی فرهنگی روستا را می‌توان بنای امام‌زادگان هجده‌تن ۱۸ دانست. این بنا که البته به تازگی گسترش پیدا کرده است، دارای امکانات مناسبی از قبیل آب



آشامیدنی، سرویس بهداشتی و مکان‌های مناسبی برای استراحت در فضای باز و برپایی چادر می‌باشد.

مسیر رودخانه که از اعماق جنگل شروع می‌شود، به عنوان گزینه‌ی مناسبی برای برنامه‌ی طبیعت‌گردی با چاشنی ماجراجویی پیشنهاد می‌گردد. به نسبت اینکه چه مقدار در عبور از مسیرهای غیر متعارف رودخانه‌ای مهارت دارید و اینکه وسایل و تجهیزات کافی همراه داشته باشید، می‌توانید مسیر خود را از غرب روستا در مجاورت رودخانه شروع کنید و در دل جنگل پیش بروید و بابت این همه زیبایی، پروردگار توانا را شکر کنید. این مسیر، آبشارهای کوتاه و برکه‌های پرآبی دارد که در فصل گرما با رعایت اصول ایمنی عبور از رودخانه، به عنوان یک راهکار برای فرار از گرما پیشنهاد می‌شود.






رودخانه‌ی رزکه

جاده‌ای خاکی از جهت غرب روستا به سمت جنگل می‌رود که به تدریج با شیب زیادی همراه می‌شود. عبور از این جاده با خودروهای کمک‌دار توصیه می‌شود. پیاده‌روی در مجاورت جاده، علاوه بر اینکه شما را به اعماق جنگل می‌برد، خطر گم شدن را نیز کاهش می‌دهد، البته به شرطی که از جاده فاصله نگیرید.



دهانه‌ی غار بشم‌تلار

این جاده‌ی خاکی را که حدود سه کیلومتر ادامه دهید به یک دوراهی می‌رسید  که سمت چپ، مسیر قلعه‌ی فرنگیس است. آثار برجای‌مانده از قلعه بر روی تپه‌ای با شیب تند قابل مشاهده است. با حدود دو ساعت کوه‌پیمایی می‌توانید به بالای قلعه برسید. قبل از قلعه‌ی فرنگیس راه مال‌رویی به طرف رودخانه و آبشار ورپره می‌رود که پیمایش آن مشکل است.

در مختصات **۳۲°** سمت راست دوراهی به طرف غار بشم تلار می‌رود. پیمایش این غار عمودی فقط به غارنوردان توصیه می‌شود. اگر اهل رکاب زدن باشید مسیر رز که به سمت قلعه‌ی فرنگیس و اطراف آن را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

برای بازدید از تمامی مواردی که گفته شد، حتماً از راهنمای محلی یا گروه‌های کوهنوردی منطقه کمک بگیرید. برای هماهنگی می‌توانید با مدیر باشگاه کوهنوردی دماوند آمل آقای اسفندیار کرمی **۰۹۱۱-۱۲۵۰۳۴۱** و یا آقای جمال سلیمانی **۰۹۱۱-۱۲۷۴۱۲۹** تماس بگیرید.

پیاده‌روی کوتاه سه کیلومتری از شمال روستای رز که در مجاورت جاده‌ی هراز و البته با فاصله‌ی متوسط پانصد متری از آن به سمت روستای محمدآباد نیز به عنوان مسیری بسیار سبک توصیه می‌شود.

اجرای برنامه‌ی دره‌نوردی در رودخانه‌ی رز که و فرود از آبشارهای آن در ماه‌های گرم سال، به کسانی که مهارت و ابزار کافی برای فرود از آبشار را دارند، توصیه می‌شود. برای این کار حتماً از طریق شماره‌های گفته شده، با راهنما وارد منطقه شوید. آبشارهای متعددی در این مسیر وجود دارند که مشهورترین آن‌ها آبشار دئیز می‌باشد.





پیمایش روستای رزکه تا امامزاده عالی کیاسلطان نیز می‌تواند یکی از برنامه‌های ترکیبی شما را تشکیل دهد. جاده‌خاکی عنوان شده به طرف غار بِشِم‌تَلار را که ادامه دهید، در مسیر جنگلی بعد از عبور از خطوط انتقال گاز و دکل برق به امامزاده عالی کیاسلطان ۴ خواهید رسید. طول کل مسیر حدود چهارده کیلومتر است که برای اجرای برنامه‌ی دوچرخه‌سواری و کوه‌پیمایی بسیار مناسب است.

امامزاده هجده‌تن یک زائرسرا دارد که می‌توان از امکانات آن برای اقامت نیز بهره برد. علاوه بر آن چند اتاق کوچک به عنوان زائرسرا دارد که برای استفاده از آن‌ها از قبل با آقای عطاله عینی‌زاده هماهنگ نمایید: ۰۹۱۱-۳۰۰۱۸۶



اطراف امامزاده مکان‌هایی برای چادر زدن فراهم شده است که در صورت پُر بودن اتاق‌های زائرسرا می‌توانید در آنجا چادر بزنید. بنابراین از قبل در فکر تهیه‌ی چادر باشید. البته فاصله‌ی نزدیک روستا با آمل، امامزاده عبدالله آمل و ساحل دریا در محمودآباد، کمی از نگرانی شما برای اقامت شبانه را کاهش می‌دهد.



امامزاده هجده‌تن

یکی از مهارت‌های مورد نیاز در دره‌نوردی، فرود از آبشار است. این فرود با ابزارهای خاص انجام می‌گیرد و نیازمند آشنایی با اصول سنگ‌نوردی، گذراندن دوره‌های آموزشی و تمرین قبلی است. فضای مرطوب آبشار، فشار آب و سرمای داخل دره‌ها، این فرود را مشکل‌تر می‌کند. علاوه بر خطرات احتمالی ناشی از نقص وسایل فنی و عدم مهارت فرد، احتمال طغیان رودخانه، به ویژه درون دره یکی از خطراتی است که در فصول



مختلف سال دره‌نوردان را تهدید می‌نماید. مسیرهای دره‌نوردی بسیاری در ایران وجود دارد. دره‌ی رَغَز در استان فارس، دره‌ی سیستان (تفنگ دره) در استان خراسان رضوی، دره‌ی جهان‌نما در استان گلستان و دره‌ی کَمَجَل در استان مازندران از مشهورترین این مسیرها هستند.



# ۶۴ امامزاده عبدالله و روستاهای اطراف

■ فاصله‌ی امامزاده تا آمل: ۱۱ کیلومتر

■ فاصله‌ی امامزاده تا تهران: ۱۵۴ کیلومتر

■ سطح برنامه: پیاده‌روی، جنگل‌نوردی سبک، جنگل‌نوردی سنگین، رودخانه‌نوردی، گوه‌پیمایی

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم

۱ مختصات:  $36^{\circ}26'33''N - 52^{\circ}18'07''E$

۲ مختصات:  $36^{\circ}27'47''N - 52^{\circ}15'04''E$

۳ مختصات:  $36^{\circ}25'02''N - 52^{\circ}15'20''E$







## امامزاده

این زیارتگاه در یازده کیلومتری جنوب غربی آمل در دامنه‌های سرسبز البرز شمالی قرار دارد. از تهران که به سمت آمل می‌روید، شش کیلومتر مانده به شهر و تقریباً در انتهای جاده‌ی زیبای هراز، یک دوراهی وجود دارد که شما را به سمت آستانه‌ی مبارکه‌ی امامزاده عبدالله راهنمایی می‌کند.

وارد فرعی که می‌شوید و مسیر بقیه را پیش می‌گیرید، درختان سر به فلک کشیده، که منظم و یک‌دست در کنار یکدیگر ایستاده‌اند، شما را تا رسیدن به امامزاده همراهی می‌کنند. **۱** بدون وسیله‌ی شخصی هم به راحتی می‌توانید به این امامزاده سفر کنید. در خیابان امام خمینی آمل، بین میدان حضرت قائم (عج) و میدان ۱۷ شهریور و نزدیک ترمینال قدیم آمل، ایستگاه خودروهای سواری به مقصد امامزاده عبدالله وجود دارد. عصر هر جمعه نیز اتوبوسی از میدان ۱۷ شهریور راهی امامزاده عبدالله می‌شود. علاوه بر این، با توجه به فاصله‌ی کوتاه این امامزاده تا آمل، برای رفتن به آنجا از هر کجای آمل نیز می‌توانید تاکسی بگیرید. راه دیگر آن است که تا آمل یا دوراهی امامزاده عبدالله در جاده‌ی هراز بپایید و با دفتر تاکسی تلفنی حضرت تماس بگیرید تا شما را به امامزاده برسانند. **۲** ۰۱۱-۴۳۱۲۲۲۲۹

## روستای انبارده

راه ماشین‌روی انبارده در جاده‌ی آمل به چمستان بعد از پل آلشروود به سمت چپ و جهت جنوب جدا می‌شود. **۲** این فرعی که راهی خاکی است، شش کیلومتر طول دارد و از چند روستای کوچک مانند گلانده و علی‌آباد نیز عبور می‌کند تا به انبارده برسد. **۲** برای رسیدن به جاده‌ی آمل - چمستان، راهی آسفالت از جنوب امامزاده عبدالله وجود دارد. با این حساب جاده‌ی ماشین‌رو از امامزاده عبدالله تا این روستا، پانزده کیلومتر طول دارد.



اطراف امامزاده را مغازه‌هایی شبیه تمامی بازارهای مراکز

زیارتی فراگرفته‌اند که فعالیت عمده‌ی آن‌ها فروش

سوغاتی‌های محلی است. ساختمان اصلی امامزاده با

معماری بسیار زیبا در سال ۱۳۴۲ بنا گردیده است. در

داخل حرم و بر روی مقبره، ضریح زیبایی از طلا و نقره قرار

دارد که به وسیله‌ی هنرمندان اصفهانی ساخته شده است. از دیگر

آثار قدیمی می‌توان آستانه، حوض شفا، مرقد بی‌بی فاطمه و سقاخانه را نام برد. برای

زائران نیز اماکن اقامتی، پارک، بازار و واحدهای پذیرایی ایجاد گردیده است. این

زیارتگاه مشهور هر ساله میزبان هزاران نفر از میهمانان سراسر کشور است.



امامزاده عبدالله

روستای کوچک انبارده در پنج کیلومتری غرب امامزاده عبدالله با دو آبند کوچک و امامزاده‌ای به نام امامزاده قاسم، گزینه‌ی دیگری برای پیاده‌روی است. از امامزاده عبدالله به راحتی می‌توانید به صورت پیاده به این روستا بروید و دو روستای کوچک دیگر نزدیک به آن یعنی فولادکلا و علی‌آباد را نیز ببینید. با پرس‌وجویی ساده از اهالی بومی می‌توانید مسیر را انتخاب کنید، البته در راه باید از رودخانه‌ی زنگدره، که شرق روستای انبارده و چسبیده به آن و رودخانه‌ی آشرود که در ابتدای مسیر قرار دارد، بگذرید. در حین عبور از رودخانه‌ی آشرود، جوانب احتیاط را به ویژه در فصل پر آبی، رعایت کنید.

هر کدام از دو رودخانه‌ی زنگدره یا آشرود را که به سمت جنوب و خلاف جهت حرکت آب ادامه دهید، وارد محیط جنگلی شده و به سرچشمه و ارتفاعاتی که حوزه‌ی آبریز آن‌ها را تشکیل می‌دهند، نزدیک می‌شوید. البته اگر رودخانه‌ی زنگدره را که چسبیده به روستاست انتخاب کنید، زودتر وارد جنگل می‌شوید. حرکت در این مسیرها تا حدودی می‌تواند حس ماجراجویی شما را تحریک کند.

امامزاده عبدالله زائرسرایی با اتاق‌های متعدد و سرویس بهداشتی دارد که در تمام طول سال می‌توانید از آن استفاده کنید. تعداد اتاق‌های معمولی زائرسرا حدود دویست باب است. تعداد سوئیت‌های زائرسرا هم به چهل می‌رسد که دارای امکاناتی از قبیل یخچال، تلویزیون، گاز و پتو می‌باشند. بنابراین در هیچ موقع از سال برای اجاره‌ی اتاق در این زائرسرا



دچار مشکل نمی‌شوید. در اطراف امامزاده نیز مکان‌هایی برای برپایی چادرهای مسافرتی وجود دارد که می‌توانید چادر بزنید. کنار آب‌بند روستای انبارده نیز محل مناسبی برای برپایی چادر است.

■ در صورتی که قصد اقامت در زائرسرای امامزاده عبدالله را دارید، از قبل با متولی امامزاده و یا با اداره‌ی اوقاف و امور خیریه‌ی شهرستان آمل هماهنگ نمایید. شماره‌ی دفتر امامزاده عبدالله: آقای مقتدایی ۰۱۱-۴۳۱۲۲۱۱۶



■ اگر قصد برپایی چادر در روستای انبارده را دارید، ضمن رعایت اصول ایمنی، مکان مناسبی را انتخاب کنید و از قبل دهیار یا اهالی شورا، یا چند تن از افراد مورد اعتماد در روستا را از اقدام خود باخبر سازید. ■ برای عبور از رودخانه، حداقل طناب انفرادی و کارابین پیچ به همراه داشته باشید و از راهنمایی یک فرد مجرب استفاده نمایید. با توجه به جنگلی بودن محیط، رودخانه راهنمای شماست؛ بنابراین از آن فاصله نگیرید.



# امامزاده عالی‌کیاسلطان و روستای سنگ‌درگاه

۶۵

۴۵ کیلومتر

■ فاصلهی سنگ‌درگاه تا آمل:

۱۶۸ کیلومتر

■ فاصلهی سنگ‌درگاه تا تهران:

■ سطح برنامه: جنگل‌نوردی سبک، جنگل‌نوردی سنگین، کوه‌پیمایی، دوچرخه‌سواری

## مختصات جغرافیایی نقاط مهم



- ۱ ▶ مختصات:  $36^{\circ}24'07''N - 52^{\circ}18'15''E$
- ۲ ▶ مختصات:  $36^{\circ}23'32''N - 52^{\circ}18'21''E$
- ۳ ▶ مختصات:  $36^{\circ}22'08''N - 52^{\circ}18'33''E$
- ۴ ▶ مختصات:  $36^{\circ}21'37''N - 52^{\circ}18'41''E$
- ۵ ▶ مختصات:  $36^{\circ}20'49''N - 52^{\circ}15'25''E$



همان گونه که در بخش مسیر دسترسی به امامزاده عبدالله در صفحات پیشین اشاره شد، خود را به محدوده‌ی امامزاده عبدالله برسانید و وارد کمربندی چمستان شوید. در همان اوایل کمربندی سمت چپ جاده، یک راه فرعی خاکی وجود دارد که به خیابان سنگ‌درگاه معروف است. ▶ ۱ تابلوی



حسینیه‌ی سنگ‌درگاه و یک منبع آب بزرگ با رنگ آبی در ابتدای این خروجی نمایان است. اطراف این جاده را شالیزارهای زیبا احاطه کرده‌اند. حدود یک کیلومتر که در این فرعی پیش رفتید، به دوراهی دیگری می‌رسید ▶ ۲ که تابلوی سمت چپ جهت امامزاده را با مسافت پنج کیلومتر و تابلوی سمت راست روستای سنگ‌درگاه را با مسافت سیزده کیلومتر نشان می‌دهد.

اگر وسیله‌ی شخصی ندارید طبق توضیحات ارائه شده در قسمت چگونه برویم امامزاده عبدالله، تا امامزاده عبدالله بروید. از آنجا می‌توانید با خودروهای تاکسی تلفنی حضرت، خود را به این دو مقصد برسانید.

تاکسی تلفنی حضرت ۰۱۱-۴۳۱۲۲۲۲۹ ▶



امامزاده عالی‌کیاسلطان ▶ ۳ و چند بنای اطراف آن بر روی یک یال جنگلی واقع شده‌اند که این یال در جهت جنوب ادامه دارد و بعد از رسیدن به خط لوله‌ی گاز و دکل برق ▶ ۴ که کاملاً مشخص است، کماکان ادامه یافته و ارتفاع می‌گیرد و در نهایت تا ارتفاعات غربی روستای رز که و



منطقه‌ی کلرد پیش می‌رود، اگر قصد پیمایش جنگل را داشته و راهنمای محلی به همراه دارید، می‌توانید از این مسیر استفاده کنید. از امامزاده به سمت روستای رز که یک راه خانگی وجود دارد که برای دوچرخه‌سواری نیز مناسب است. به دکل‌ها که رسیدید، با حرکت در جاده‌ی خاکی که در آن قرار دارید، عرض مسیر دکل را قطع کرده و مسیر خاکی را ادامه دهید. این مسیر خاکی با امتداد در جهت جنوب و انحراف به جهت شرق، در نهایت بعد از چهارده کیلومتر به روستای رز که می‌رسد. سمت راست امامزاده، رودخانه‌ای واقع است که به سمت جنوب جریان دارد و برای علاقه‌مندان به پیمایش طول رودخانه، گزینه‌ی مناسبی به نظر می‌رسد.

سنگ‌درگاه



امامزاده عالی‌کیا سلطان

روستای کوچک سنگ‌درگاه ۵۸ امکانات خاصی ندارد. اطراف آن را جنگل احاطه کرده است و مسیر عبور دکل برق نیز از جنوب آن می‌گذرد. آبشار سنگ‌درگاه نیز در اطراف این روستا قرار دارد که با پرس‌وجو از اهالی روستا به راحتی می‌توانید آن را پیدا کنید. از روستا تا معدن را می‌توانید با وسیله‌ی نقلیه‌ی طی کنید. از معدن به بعد کم‌تر از پانصد متر با آبشار فاصله دارید. این آبشار در نوع خود زیبا و پرآب است و در ناحیه‌ی سرسبزی قرار دارد. اگر اهل کار فنی هستید، این آبشار پنج فرود زیبا و هیجانی دارد. آبشار ماهان نیز که در اطراف روستای سنگ‌درگاه قرار دارد، مسیر دسترسی سختی داشته و یک فرود هشت متری دارد. یکی دیگر از آبشارهای این منطقه، آبشار کتله‌گردن است. این آبشار از چند رشته آبشار پشت سر هم تشکیل شده که برای انجام تمرین فرود از آبشار مناسب است، برای اجرای برنامه در این آبشارها می‌توانید با این شماره تماس بگیرید: آقای مهدی عبدی ۰۹۱۱-۲۲۰۸۱۵۴



یکی دیگر از مسیرهای زیبا اما پرشیب اطراف این روستا مسیر سنگ درگاه به مرکادره است که برای گروه‌های کوهنوردی حدود پنج ساعت زمان می‌برد. بیشتر راه پاکوب است، ولی اگر قبلاً این مسیر را نرفته‌اید، حتماً با راهنما همراه شوید. راهنمای مجرب را می‌توانید از طریق گروه‌های کوهنوردی عنوان‌شده در ضمیمه‌ی انتهای کتاب بیابید. برنامه‌ی پیاده‌روی امام‌زاده عبدالله تا روستای سنگ درگاه از مسیر جاده‌ی ماشین‌رو، یکی دیگر از پیشنهادات است. پیمایش جنگل سنگ درگاه به روستای گزناسرا، در جهت جنوبی سنگ درگاه ادامه می‌یابد و تقریباً سیزده کیلومتر مسافت دارد.

امام‌زاده عالی‌کیاسلطان سه اتاق به عنوان زائرسرا و یک حسینه‌ی بزرگ دارد. پتو و امکانات مختصر دیگری مانند ظروف آشپزی نیز در زائرسرا وجود دارد. سرویس بهداشتی تمیز و موتور برق که معمولاً تا ساعت ۲۴ روشن است از امکانات دیگر این امام‌زاده می‌باشد. برای هماهنگی اقامت با آقای اسکویی، متولی امام‌زاده هماهنگ نمایید:



☎ ۰۹۱۱-۹۰۲۰۵۸۴ در صورت پر بودن زائرسرا، با توجه به نزدیکی مکانی امام‌زاده عالی‌کیاسلطان به امام‌زاده عبدالله و شهرستان آمل، مشکلی برای اقامت نخواهید داشت.

اما در مورد روستای سنگ درگاه شاید برنامه‌ریزی یک‌روزه مناسب نبوده و وقت شما برای گشت‌وگذار کافی نباشد. حسینه‌ی سنگ درگاه مکان خوبی برای اقامت است، البته باید کیسه‌خواب یا پتو به همراه داشته باشید. در هر صورت به همراه داشتن چادر برای اقامت شبانه شرط عقل است، به ویژه اگر تا روستا را با وسیله‌ی نقلیه بروید. آقای قلی‌پور، متولی حسینه است که می‌توانید برای اقامت شبانه با ایشان هماهنگ نمایید.



زائرسرای امام‌زاده



■ برای دوچرخه‌سواری در این مسیر با توجه به شیب رو به بالای آن، بهتر است دوچرخه‌ی خود را با وسیله‌ی نقلیه مناسب تا روستای سنگ درگاه ببرید و بعد از گشت‌وگذار در آنجا، مسیر برگشت را در یک جاده‌ی جنگلی زیبا رکاب بزنید.



■ مسیر چهارده کیلومتری امامزاده عالی‌کیاسلطان تا روستای رزکه نیز با وجود اینکه هشت کیلومتر آن، سربالایی ملایمی دارد، مسیر مناسبی برای دوچرخه‌سواری است، البته در صورتی که تجربه‌ی کافی برای دوچرخه‌سواری را داشته باشید.

■ شماره‌ی تماس‌های برخی از گروه‌های کوه‌نوردی استان مازندران، به ویژه شهرستان آمل در ضمیمه انتهایی کتاب آمده است. می‌توانید از آن‌ها به عنوان راهنما کمک بگیرید.

■ برای اقامت در حسینیه‌ها یا بناهای مذهبی در روستاها، باید خیلی محتاطانه عمل کنید. نخست حتماً با متولی، دهیار، اعضای شورای اسلامی یا بزرگان روستا هماهنگ نمایید و آن‌ها را در جریان قرار دهید. اگر در نزدیکی محل اطراق، پایگاه، کانکس یا اداره‌ی مربوط به نهادهای رسمی مانند نیروی انتظامی، سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری، اداره‌ی اوقاف و امور خیریه و سازمان حفاظت از محیط زیست وجود دارد، حتماً آن‌ها را مطلع نمایید. نکته‌ی بعد اینکه شرایط و ضوابط جامعه‌ی محلی را رعایت نموده و سروصدا نکنید. با لباس تمیز وارد محل شوید. هنگام خروج همه جا را تمیز و مرتب نمایید. به عقاید، آداب و رسوم اهالی نیز احترام بگذارید.

## وجه تسمیه

گرچه روی تابلوی نصب شده بر سر دوراهی این روستا، نام «سنگ درگاه» نوشته شده است، اما محلی‌ها آن را «سنگ درکا» تلفظ می‌کنند. در زبان مازنی، «درکا» به معنای رودخانه است. به عقیده‌ی برخی با توجه به وجود معدن ذغال سنگ در این منطقه، وجود کلمه‌ی سنگ در نام روستا، بی‌ارتباط با این موضوع نیست.



# پیوست‌ها

فهرست موضوعی جاذبه‌های گردشگری

فهرست آثار ملی ثبت شده در محدوده‌ی هراز

گروه‌های کوه‌نوردی آمل

واحد‌های پذیرایی بین‌راهی جاده‌ی هراز

جایگاه‌های پمپ بنزین

مراکز بهداشتی درمانی

پایگاه‌های امداد جاده‌ای

ادارات حفاظت محیط زیست

شماره‌های موردنیاز

فهرست واژگان

فهرست نام عکاسان

منابع و مآخذ

# فهرست موضوعی جاذبه‌های گردشگری



## غار



شماره‌ی جاذبه در کتاب	نام جاذبه
۲۶	غار اسک (کبوتر)
۳۸	غار الیاس تنگه، غار چاهی دمیجار
۳۴	باغ کربن
۶۳	غار بشم تَلار
۵۹	خاتون چال
۸	غار سنگ دروازه
۵۰، ۴۹، ۳۵، ۳۴، ۳۳، ۲۹، ۲۷	غارهای دستکند (دخمه‌های سنگی)
۱۶	غار کُل زرد
۲۲	غارهای منطقه‌ی لاسم

## آبشار



شماره‌ی جاذبه در کتاب	نام جاذبه
۲۲	آبشار آب‌مراد
۵۰	آبشار آسونه‌کر (چهل چشمه)
۲۲	آبشار انگمار
۵۸	آبشار برجی کلا (چلاو)
۴۱	آبشار ترا (تمیره)
۴۲	آبشار پُلّالِس (پُرز)
۶۳	آبشار دئیز (رزکه)
۴۷	آبشار رَسَم
۲۲	آبشار زیار (شیخ‌علی خان)
۲۲	آبشار سگون (سِگه‌بند)

۱۸	آبشار سنگی لار (گوشواره)
۱۱، ۱۰	آبشار سیاه‌چال
۳۶	آبشار شاهاندشت (وانا)
۳۸	آبشار شاهاندشت ۲
۵۷	آبشار شاه‌زید
۴۰	آبشار شمس‌آباد
۱۵	آبشار قلعه‌دختر
۶۵	آبشار کتله‌گردن
۳	آبشار کمره
۵۰	آبشار کوه‌ره
۲۱	آبشار یخی دماوند
۶۵	سنگ درگاه
۶۵	آبشار ماهان

## قله و کوهپایه



شماره‌ی جاذبه در کتاب	نام کوه
۱	آراکوه
۶	آسمان‌کوه - الرم
۱۶	امام‌پهنک
۵۵	امام‌زاده قاسم
۲۲	انگمار، دوپرار
۱۴	بزم
۴۲	بُرز
۳۰	پاشوره
۵۸	حصین‌بن
۵۰	دایلی
۴۹، ۴۸، ۴۵، ۳۵، ۳۴، ۲۱، ۲۰، ۱۹، ۱۸، ۱۷	دماوند



۳۹	سه طاق
۱۱	سیاه چال
۲۴، ۲۶، ۲۲	عبرت
۵۱	قوزک
۵۰	کهنون، ناظر، شیخ کوه، تاج کوه
۱۶، ۱۱	گلِ زرد
۲۴، ۲۲، ۲۸	گل اندام
۵۶	گنج کوه، گرگ
۵۴، ۵۱	لاکو
۵۱	لس کوه
۴۷	میشکاخونی، بوم، کرکس نشین و میشینه مرگ
۵۴	نقره سر
۲۶	هماسون
۵۰	ورارو، دو خواهرون، چپکرو، سه سنگ، مخروطه سر (ناقوس)، تخته برقی
۳۷، ۳۸	نمازیار

## امامزاده



شماره های چاپ شده در کتاب

تیم امامزاده

۴۷	امامزاده ام سلمه
۵۰	امامزاده هادی مهدی، امامزاده عبدالمناف، شجاع الدین
۶	امامزاده پنج تن لار
۷	امامزاده ابراهیم آبعلی
۳۹	امامزاده ابراهیم، روح اله و سیده خاتون، امامزاده عبدالله وانا
۵۶	امامزاده آقاشاه فارسی
۵۹	امامزاده پرن
۴۹	امامزاده جوانمرد و حمزه
۱۰	امامزاده حمزه

- ۵ امامزاده سلطان مهر، محمدابن مطهر
- ۲۹ امامزاده سیدحسن ولی
- ۴۷ امامزاده سیدمحمدنبی و ساره خاتون
- ۴۶ امامزاده سیدنورالدین، امامزاده هفت تن
- ۵۷ امامزاده شاهزید
- ۹ امامزاده صالح
- ۴۵ امامزاده ضیاءالدین (فیره)، امامزاده یوسف (تینه)
- ۳ امامزاده طیب و طاهر
- ۶۵ امامزاده عالی کیاسلطان
- ۶۴ امامزاده عبدالله آمل
- ۵۵ امامزاده قاسم (الیمستان)
- ۶۴ امامزاده قاسم انبارده
- ۳۴ امامزاده قاسم، درویش حسین
- ۲۲ امامزاده فضیل شهید
- ۱۴ امامزاده هاشم
- ۶۳ امامزاده هجده تن
- ۵ امامزاده محمدتقی، امامزاده روح‌اله و امامزاده پیش
- ۴۸ امامزادگان سلطان احمد نریزه، سلطان شهاب‌الدین، سید لطف‌اله و محمد
- ۳۵ سلطان محمد قرشی، امامزاده ابراهیم
- ۵۱ امامزاده محراب و سرباغ آقا
- ۱۷ امامزاده بی‌بی رقیه، سیدحمزه، یحیی، ابوالفضل، سیدمرتضی و  
محمدطاهر شهر رینه
- ۲۷ امامزادگان یحیی، قاسم، فاضل و محمود، محمد، علی‌اصغر، جعفر و شیرین آب‌اسک
- ۳۰ امامزاده یحیی، ذکریا، اهل علی، عبدالله
- ۱۳ امامزاده دوبرار (هادی و حارث)
- ۲۵ امامزادگان ابراهیم، جعفر و سلطان محمدرضا

## مسیرهای جیپ‌رو



شماره‌ی جاذبه در کتاب	نام مسیر
۳۲	ارجمند به ساهون
۶	ایرا به دشت لار
۴۶	پردمه به نشل
۵۱	پنجاب به اندوار و پنجاب به مریجان
۴۵	تینه
۱۸	دشت ورارو
۲۰	دشت ورارو به دیوآسیاب و لار به دیوآسیاب
۶۳	رزکه به عالی‌کیاسلطان
۶۳	رزکه به قلعه‌ی فرنگیس
۵۶	رزن به گزناسرا
۳۲	ساهون به انجیری
۶	سد لار به دشت لار
۶۵	سنگ درگاه
۵۱	سیاه‌بیشه به اندوار
۵۸	فیل‌بند به شیخ‌موسی به بندپی
۴۸	کرف
۶۰	کلرد
۴۹	که‌رود به کیان
۳۵	گزانه به معدن به فیره
۱۶	منظریه به لار
۶۱	نارنجستان به بلیران
۴۷	نِشِل به بندپی
۴۷	نِشِل به پنجاب، نِشِل به سیاه‌بیشه
۵۶	هراز به کمرین به گزناسرا



## پیمایش رودخانه



شماره جاذبه در کتاب	نام رودخانه
۳۹	امیری
۵۱	اندوار
۲۲	انگمار
۳۵	تلخه‌رود
۵۰	دریوک
۱۹	دلی‌چای، ورارو
۲۰	دیوآسیاب
۶۳	رزکه
۱	رودخانه‌ی جاجرود
۵۷	رودخانه‌ی شاه‌زید
۶۴	زنگدره، آلشروود
۴۷، ۴۶	رسم
۱۱، ۱۰	سیاه‌چال
۳۸، ۳۱	شاهاندشت
۶۱	گرمارود
۶	لار
۲۲	لاسم
۱۶	منظریه (گُلِ زرد)
۲	ماملو
۵۲	نور
۴۶	نوسر، پردمه
۹	هزاردشت

## اماکن تاریخی



نام جاذبه	شماره‌ی جاذبه در کتاب
حمام قدیمی	۵۸، ۵۲، ۵۱، ۵۰، ۴۸، ۳۴، ۲۷، ۱۳
خانه‌های تاریخی یوش	۵۳
دخمه‌های سنگی (کافرکلی)	۵۰، ۴۹، ۳۵، ۳۴، ۳۳، ۲۹، ۲۷
دژ باستانی گل خندان	۴
سنگ‌نگاره‌های آزو	۳۰
قلعه‌ی انگمار	۲۲
قلعه‌ی پولاد	۵۲
قلعه‌ی فرنگیس	۶۳
قلعه‌ی قلاپشت	۵۱
قلعه‌ی قلعه‌دختر	۱۱
قلعه‌ی کهرود	۴۹
قلعه‌ی ملک‌بهمن، برج گنبد سی و تکیه‌ی واعظ شاهاندشتی	۳۷
کاروان‌سرای گمبوج	۱۴
کتیبه‌ی شکل‌شاه، راه ساسانی	۴۳
کتیبه‌ی سنگی لاسم	۲۲
مسجد صفویه‌ی لاسم	۲۲
نمد جوق و کتیبه‌های اطراف	۶

## جنگل‌نوردی



نام جاذبه	شماره‌ی جاذبه در کتاب
انبارده	۶۴
بلیران	۶۱
پرن، منگل	۵۹

۶۳	جنگل‌های رزکه
۵۰	دایلی
۶۵	سنگ درگاه
۵۷	شاه‌زید
۶۵	عالی‌کیاسلطان
۶۰	کلرد
۵۹، ۵۶	گزناسرا به پَرَن و گزناسرا به کلرد
۵۸	منطقه‌ی چلاو، سنگ‌چال به فیل‌بند، پاشاکلا به الیمستان، موزی خُمن و کِلن
۵۴	نقره‌سر - سیاه‌بیشه
۶۲	هزارپله
۵۶	واز، رودبارک، گزناسرا
۵۵	الیمستان

## دوچرخه‌سواری



### شماره‌ی جاذبه در کتاب

### نام جاذبه

۳۲	ارجمند به ساهون به وانا
۶	ایرا به دشت لار
۵۲	بلده به رویان، هراز و روستاهای اطراف
۴	بومهن به گل‌خندان
۱۷	پلور به رینه
۱۸	پلور به سد لار، پلور به ورارو
۴۵	تینه به هراز و برعکس
۱	جاجرود به ماملو
۵۲	جاده‌ی چالوس به هراز
۵۰	دشت دریوک، نمار به جاده‌ی هراز، لهرآ به عبدالمناف و جاده‌ی نمار
۵	رودهن به ایرا به لواسان



۳۹	روستاهای امیری
۳	روستای کمرد
۶۳	رزکه به کیاسلطان
۶۵	سنگ درگاه به امامزاده عبدالله
۵۴، ۵۱	سیاه‌بیشه به اندوار
۶۳	فرنگیس به رزکه
۴۵	فیره به هراز
۶۰	کلرد
۴۹	کیان به هراز
۵۶	گزناسرا به چمستان
۲۰	لار به دیوآسیاب
۱	لواسان به لتیان و جاجرود
۵۱	مریجان به پنجاب
۶۱	نارنجستان به بلیران
۲۲	نجفدر به لاسم به جاده‌ی هراز و برعکس
۴۷	نشل به بایجان
۵۱، ۴۷	نشل به پنجاب
۶۲	هزارپله
۹	هزاردشت به آردینه
۲۰، ۱۹	پلور به ورارو، ورارو به دیوآسیاب
۵۳	یوش به هراز

# فهرست آثار ملی در محدوده جاده هراز\*



نام اثر	نشانی	شماره ثبت تاریخ ثبت	قدمت	شماره جانبیه در کتاب
امامزاده سلطان مطهر	دماوند، شمال غربی شهر بومهن	۱۰۹۲ ۱۳۵۴/۰۴/۰۱	قرن ۹ هـ. ق	۴
دژ گل خندان	دماوند، روستای گل خندان	۲۸۸۸ ۱۳۷۹/۰۹/۰۵	ساسانی	۴
امامزاده محمد تقی	دماوند، شهر رودهن	۸۶۸۳ ۱۳۸۲/۰۳/۱۰	قرن ۷ و ۸ هـ. ق	۵
پل فیروزکوه	دماوند، بخش رودهن	۹۱۰۱ ۱۳۸۲/۰۳/۱۰	پهلوی اول	۵
پل تاریخی نمیر (زنجیر)	دماوند، جاده تهران به فیروزکوه، بخش رودهن	۱۰۴۱۶ ۱۳۸۲/۰۷/۰۱	صفویه	۵
کاروانسرای شاه عباسی	شمیرانات، دشت لار، ضلع شرق چشمه‌ی دوبار	۱۰۳۵۷ ۱۳۸۲/۰۷/۰۱	صفویه	۶
امامزاده نقارخانه دشت لار	شمیرانات، دشت لار، بالاتر از کاروانسرای شاه عباسی، چشمه‌ی دوبار	۱۰۳۵۸ ۱۳۸۲/۰۷/۰۱	قرون اولیه اسلامی - قرن ۹ و ۱۰ هـ. ق	۶
تپه‌ی باستانی تنگ سفیدآب	آمل، دشت لار، ضلع شرقی رودخانه‌ی سفیدآب، شرق قلعه‌ی کوچک	۱۰۳۵۵ ۱۳۸۲/۰۷/۰۱	پیش از اسلام - صفویه	۶
قلعه‌ی آروشد لار	آمل، دشت لار، غرب رودخانه‌ی سفیدآب، یال کوه به میان دره	۱۰۳۵۶ ۱۳۸۲/۰۷/۰۱	قبل از اسلام - قرن ۸ و ۹ هـ. ق	۶
رباط سنگی آبشار اول	آمل، دشت لار، نزدیک امامزاده نقارخانه	۱۰۳۶۰ ۱۳۸۲/۰۷/۰۱	صفویه	۶
رباط سنگی آبشار دوم	آمل، دشت لار، سمت چپ امامزاده نقارخانه	۱۰۳۶۱ ۱۳۸۲/۰۷/۰۱	صفویه	۶
هتل روستای آبعلی	شهر آبعلی	۹۴۸۲ ۱۳۸۲/۰۵/۱۴	پهلوی	۷
خانه‌ی تاریخی مبارک‌آباد	دماوند، شهر آبعلی، روستای مبارک‌آباد	۲۱۲۵۰ ۱۳۸۶/۱۱/۲۴	پهلوی اول	۷
امامزاده صالح	دماوند، دهستان آبعلی، روستای مبارک‌آباد	۸۶۸۶ ۱۳۸۲/۰۳/۱۰	قرن ۸ و ۹ هـ. ق	۹
امامزاده حمزه	شهر آبعلی، مبارک‌آباد	۸۵۱۳ ۱۳۸۲/۰۲/۰۹	قرن ۵ و ۶ هـ. ق	۱۰

\* این فهرست از کتاب‌ها و منابع مختلف استخراج شده است.

نام اثر	نشانی	شماره‌ی ثبت تاریخ ثبت	قیمت	شماره‌ی جاذبه‌ی کتاب
امام‌زاده دوبرار (هادی و حارث)	دماوند، روستای مشا	۸۶۸۸ ۱۳۸۲/۰۳/۱۰	قرن ۶ و ۷ ه. ق	۱۳
امام‌زاده هاشم	دماوند، بخش مرکزی، بعد از شهر آبعلی	۶۱۷ ۱۳۴۵/۱۲/۲۳	صفویه	۱۴
کاروان‌سرای گمبوج	آمل، بخش لاریجان، منطقه‌ی پلور، گردنه‌ی امام‌زاده هاشم	۱۱۳۱۴ ۱۳۸۳/۱۱/۱۰	قاجاریه	۱۴
امام‌زاده محمدطاهر	آمل، بخش لاریجان، روستای رینه	۹۳۵۵ ۱۳۸۲/۰۵/۰۷	قرن ۸ و ۹ ه. ق	۱۷
بقعه‌ی درویش ابراهیم یقین	فیروزکوه، بخش ارجمند، جنوب روستای نجفدر	۴۴۰۷ ۱۳۸۰/۰۹/۰۵	قرن ۶ و ۷ ه. ق	۲۵
امام‌زاده جعفر نجفدر	فیروزکوه، بخش ارجمند، روستای نجفدر	۶۳۳۵ ۱۳۸۱/۰۷/۰۷	قرن ۷ و ۸ ه. ق	۲۵
حمام قدیمی روستای زرمان	فیروزکوه، بخش ارجمند، روستای زرمان	۶۳۳۸ ۱۳۸۱/۰۷/۰۷	قاجاریه	۲۵
امام‌زاده سلطان محمدرضا	فیروزکوه، بخش ارجمند، مرکز روستای زرمان	۶۳۴۵ ۱۳۸۱/۰۷/۰۷	قرن ۷ و ۸ ه. ق	۲۵
حمام شاه‌عباسی	آمل، بخش لاریجان، روستای آب‌گرم	۹۳۴۹ ۱۳۸۲/۰۵/۰۷	قرن ۹ ه. ق	۳۴
خانه‌ی نادری	آمل، بخش لاریجان، روستای گرنا	۲۹۹۹۱ ۱۳۸۹/۰۹/۱۰	قاجاریه	۳۴
بقعه‌ی محمد قریشی‌گزنگ	آمل، بخش لاریجان، روستای گزنگ	۸۸۱۰ ۱۳۸۲/۰۳/۱۰	قاجاریه	۳۵
برج گنبدسی شاهاندرشت	آمل، بخش لاریجان، روستای شاهاندرشت	۹۳۵۶ ۱۳۸۲/۰۵/۰۷	پیش از اسلام	۳۶
تکیه‌ی واعظ جلالی شاهاندرشت	آمل، بخش لاریجان، روستای شاهاندرشت	۹۳۵۴ ۱۳۸۲/۰۵/۰۷	قاجاریه	۳۶
قلعه‌ی ملک‌بهمن	آمل، بخش لاریجان، روستای شاهدرشت	۲۷۷۸ ۱۳۷۹/۰۵/۱۹	صفویه	۳۷
امام‌زاده روح‌اله	آمل، بخش لاریجان، روستای دینان	۹۳۵۸ ۱۳۸۲/۰۵/۰۷	قرن ۹ ه. ق	۳۹
امام‌زاده ابراهیم دینان	آمل، بخش لاریجان، روستای دینان	۹۳۵۳ ۱۳۸۲/۰۵/۰۷	قرن ۹ ه. ق	۳۹
امام‌زاده عبدالله وانا	آمل، بخش لاریجان، روستای وانا	۹۳۵۹ ۱۳۸۲/۰۵/۰۷	قرن ۸ و ۹ ه. ق	۳۹
نقش برجسته‌ی شکل شاه	آمل، بخش لاریجان جاده‌ی هراز، ضلع غربی تونل وانا	۶۲۷۲ ۱۳۸۱/۰۷/۰۷	قاجاریه	۴۳



نام اثر	نشانی	شماره‌ی ثبت تاریخ ثبت	قدمت	شماره‌ی جانبیه در کتاب
پل باستانی بندبریده	آمل، بخش لاریجان جاده‌ی هراز، ضلع غربی تونل وانا	۳۰۷۴۸ ۱۳۹۰/۱۰/۰۸	قرن ۸ و ۹ ه. ق	۴۳
امام‌زاده شهاب‌الدین دلا	آمل، بخش لاریجان، روستای حاجی دلا	۳۰۳۱۲ ۱۳۹۰/۰۳/۲۴	پهلوی	۴۸
امام‌زاده جوانمرد حمزه	آمل، بخش لاریجان، روستای کهرود	۹۳۵۷ ۱۳۸۲/۰۵/۰۷	قرن ۸ و ۹ ه. ق	۴۹
تکیه‌ی تاکر نور	نور، بخش بلده، روستای تاکر	۲۷۵۵ ۱۳۷۹/۰۴/۲۲	قاجاریه	۵۲
مجموعه‌ی تاریخی نُج (تکیه/مسجد)	نور، بخش بلده، روستای نُج	۹۹۴۵ ۱۳۸۲/۰۶/۱۱	قاجاریه	۵۲
خانه‌ی خان‌باباخان	نور، شهر بلده	۱۸۶۹۷ ۱۳۸۵/۱۲/۲۸	قاجاریه	۵۲
قلعه‌ی پولاد	نور، بخش بلده، شهر بلده	۲۰۶۶۴ ۱۳۸۶/۱۱/۰۹	سلجوقی	۵۲
قنات نُج	نور، بخش بلده، روستای نُج	۲۰۶۷۸ ۱۳۸۶/۱۱/۰۹	قاجاریه	۵۲
مسجدالرسول	نور، بخش بلده، روستای یوش	۲۰۶۸۰ ۱۳۸۶/۱۱/۰۹	قاجاریه	۵۲
کیجا پل	نور، بخش بلده، روستای ولاشد	۲۰۶۸۱ ۱۳۸۶/۱۱/۰۹	قاجاریه	۵۲
مسجد جامع مرچ	نور، بخش بلده، روستای مرچ	۲۰۶۸۲ ۱۳۸۶/۱۱/۰۹	قاجاریه	۵۲
مسجد بازار یالرود	نور، بخش بلده، روستای یالرود	۲۰۶۸۴ ۱۳۸۶/۱۱/۰۹	قاجاریه	۵۲
مسجد جامع یالرود	نور، بخش بلده، روستای یالرود	۲۱۵۶۳ ۱۳۸۶/۱۲/۰۷	صفویه - قاجاریه	۵۲
مقبره‌ی سلاطین استندار یالرود	نور، بخش بلده، روستای یالرود	۲۱۵۶۴ ۱۳۸۶/۱۲/۰۷	قرن ۸ و ۹ ه. ق	۵۲
بنای صالح یالرود	نور، بخش بلده، روستای یالرود	۲۱۹۵۱ ۱۳۸۶/۱۲/۲۶	صفویه	۵۲
بنای محمد نُج	نور، بخش بلده، روستای نُج	۲۱۹۵۹ ۱۳۸۶/۱۲/۲۶	قرن ۸ و ۹ ه. ق	۵۲
بنای عبدالله نُج	نور، بخش بلده، روستای نُج	۲۱۹۴۹ ۱۳۸۶/۱۲/۲۶	قاجاریه	۵۲
مسجد جامع نُج	نور، بخش بلده، روستای نُج	۲۲۰۲۸ ۱۳۸۶/۱۲/۲۶	قاجاریه	۵۲

نام اثر	نشانی	شماره‌ی ثبت تاریخ ثبت	قدیمت	شماره‌ی چاپ‌ده در کتب
بنای حسن مرچ	نور، بخش بلده، روستای مرچ	۲۱۹۵۸ ۱۳۸۶/۱۲/۲۶	قرن ۸ و ۹ هـ. ق	۵۲
بنای محمد مرچ	نور، بخش بلده، روستای مرچ	۲۱۹۵۲ ۱۳۸۶/۱۲/۲۶	قرن ۸ و ۹ هـ. ق	۵۲
بنای طاهر حطر	نور، بخش بلده، روستای حطر	۲۱۹۵۳ ۱۳۸۶/۱۲/۲۶	صفویه	۵۲
بنای جفت برار	نور، بخش بلده، روستای یوش	۲۱۹۵۶ ۱۳۸۶/۱۲/۲۶	قرن ۸ و ۹ هـ. ق	۵۲
ریکا پل	نور، بخش بلده، روستای ولاشد	۲۲۰۲۷ ۱۳۸۶/۱۲/۲۶	قاجاریه	۵۲
مسجد جامع بلده	نور، بخش بلده، شهر بلده، کنار مقبره‌ی شیخ سلطان احمد	۲۲۰۳۰ ۱۳۸۶/۱۲/۲۶	قاجاریه	۵۲
مقبره‌ی سلاطین استندار	نور، بخش بلده، روستای کمروود	۲۲۰۳۲ ۱۳۸۶/۱۲/۲۶	قرن ۸ و ۹ هـ. ق	۵۲
حوزه‌ی علمیه	نور، بخش بلده، شهر بلده	۲۲۰۳۴ ۱۳۸۶/۱۲/۲۶	قاجاریه	۵۲
مقبره‌ی شیخ احمد بلده	نور، بخش بلده، شهر بلده	۲۲۰۳۵ ۱۳۸۶/۱۲/۲۶	قرن ۸ و ۹ هـ. ق	۵۲
خانه‌ی حاج میرزا	نور، بخش بلده، روستای نج	۲۳۹۰۳ ۱۳۸۷/۰۹/۱۸	قاجاریه	۵۲
خانه‌ی منتظم لشکر	نور، بخش بلده، روستای نج	۲۳۹۰۴ ۱۳۸۷/۰۹/۱۸	قاجاریه	۵۲
خانه‌ی نیما یوشیج	نور، بخش بلده، روستای یوش	۱۸۰۲ ۱۳۷۵/۰۹/۱۹	قاجاریه	۵۳
مقبره‌ی کیاداوود یوش	نور، بخش بلده، روستای یوش	۲۰۶۸۵ ۱۳۸۶/۱۱/۰۹	قرن ۸ تا ۹ هـ. ق	۵۳
مسجد علی	نور، بخش بلده، روستای یوش	۲۲۰۲۶ ۱۳۸۶/۱۲/۲۶	قاجاریه	۵۳
مسجد رقیه	نور، بخش بلده، روستای یوش	۲۲۰۲۹ ۱۳۸۶/۱۲/۲۶	قاجاریه	۵۳
حمام قدیمی یوش	نور، بخش بلده، روستای یوش	۲۲۰۳۳ ۱۳۸۶/۱۲/۲۶	قاجاریه	۵۳
خانه‌ی قاجاری سنگچال	آمل، بخش امامزاده عبدالله، روستای سنگچال	۳۰۷۴۴ ۱۳۹۰/۱۰/۰۸	قاجاریه	۵۸

# فهرست گروه‌های کوهنوردی آمل



نام گروه	سرپرست	مسئول روابط عمومی
دو برابر لاسم	زمان شکری	علی عبدی ۰۹۱۱-۱۲۵۸۳۶۹
بهکوش	سید محمود به‌گزین	ایمان حسینی ۰۹۱۱-۲۲۱۸۹۱۶
نیشا	نور علی محمودی	محسن طیبی ۰۹۱۱-۱۰۰۸۵۸۰
موسسه‌ی ورزشی سپهر الوند آمل (گردشگری - کوه‌نوردی)	علی اصغر دریانی	۰۹۱۱-۱۱۴۳۴۰۶ ۰۱۱-۴۴۱۵۱۳۸۵
البرز آمل	مهدی مسچی	محمد رضا هاشم‌پناه ۰۹۱۱-۱۲۷۰۱۴۲
باشگاه دماوند آمل	اسفندیار کرمی	۰۹۳۰-۱۲۵۰۳۴۱ ۰۹۱۱-۱۲۵۰۳۴۱
دماوند آمل	مسلم داداش‌نیا عمران	محبوبه داداش‌نیا عمران ۰۹۱۱-۹۱۷۲۴۴۸
هراز	مسعود مظلوم (پیمان)	آقای رضا ولی‌پور ۰۹۱۱-۳۲۰۷۸۸۹ ۰۹۳۸-۳۲۰۷۸۸۹
ناظر	امیر حسین اسماعیلی	محمد اسماعیلی ۰۹۱۲-۴۱۴۹۲۲۳ ۰۹۱۲-۳۳۴۹۲۲۳
شقایق آمل		میثم اسلامیان ۰۹۱۱-۱۲۵۹۶۰۱
طبرستان جوان بابل	غلام حسن لقایی	۰۹۳۸-۴۶۴۵۴۵۴ ۰۹۱۲-۱۸۸۸۳۴۸
اورست آمل	حسن خلیلی	سیدمرتضی ساداتی ۰۹۳۶-۷۷۱۱۳۴۰ ۰۹۳۸-۱۱۰۹۴۴۶
آرش کماندار (کانون مهندسين آمل)	محمد نعمتی	غلام حسن کاردر ۰۹۱۱-۱۲۵۱۷۷۲ ۰۹۱۱-۲۲۰۹۴۰۷



نام گروه	سرپرست	مسئول روابط عمومی
اسپه‌رز	علی فیاض ۰۹۱۱-۳۲۳۲۹۰۳	ابوالحسن مرشدپور ۰۹۱۱-۱۲۷۸۰۵۴
بهمن آمل	محمد یوسفی مقدم ۰۹۱۱-۱۲۷۳۴۵۵	مهران حسن‌زاده ۰۹۱۱-۱۲۷۱۵۱۳
آلاله کوهستان	محمدعلی فلاح ۰۹۱۱-۳۰۰۶۴۴۹	قدرت فدوی ۰۹۱۱-۳۱۱۰۹۴۷
تخت فریدون	نوراله روئین‌تن ۰۹۱۱-۱۱۱۱۷۳۶	سهیلا جعفری ۰۹۳۳-۸۳۵۲۷۳۵
هیأت کوه‌نوردی محمودآباد	حجت‌اله رحیمی ۰۹۱۱-۹۱۷۴۱۶۴	عزت‌الله زاده ۰۹۱۱-۷۴۱۵۹۲۴
اسپاد	جواد احمدی ۰۹۱۱-۱۲۵۶۱۰۶	داریوش اکبری ۰۹۳۷-۲۲۶۱۱۱۶
سنگ‌نوردی آپ (UP)	امین خورشیدسوار ۰۹۱۱-۲۲۵۱۳۳۵	ذات‌الله بناگر ۰۹۱۱-۹۰۲۲۹۴۲
سیمرغ	عبدالمجید محمدی ۰۹۱۱-۳۲۰۶۶۲۰	اسماعیل شفیعی ۰۹۱۱-۷۱۷۱۸۳۷
شهریار	رحمت‌الله طلوعی ۰۹۱۱-۱۲۷۵۱۳۸	فرح حیدرزاده نیلی ۰۹۱۱-۹۱۷۷۴۳۸
شیدا	محمود درخشان ۰۹۱۱-۹۱۴۹۴۵۸	موسی محمدحسین‌پور ۰۹۱۱-۱۰۰۰۹۶۳
کوه‌وش	حسین طریقی ۰۹۱۱-۱۲۱۳۶۲۸	
لِرا	حبیب‌الله گیلانی ۰۹۱۱-۲۱۴۳۸۳۴	علی یحیی‌پور ۰۹۱۱-۹۱۷۹۱۰۹
ماهان	امیرحسن احسانی ۰۹۱۱-۱۲۷۰۹۰۵	لاله قادری ۰۹۱۱-۱۰۰۱۰۷۴
ماه‌ور		

## هیأت کوه‌نوردی شهرستان آمل



رئیس هیأت	قدرت‌الله رجایی	همراه	۰۹۱۱-۹۱۹۳۶۳۹
نشانی	آمل، خیابان طالب آملی،	تلفن	۰۱۱-۴۴۲۹۳۴۱۹
طبقه‌ی فوقانی، اداره‌ی ورزش و جوانان		فکس	۰۱۱-۴۴۲۹۵۵۸۸

## واحدهای پذیرایی بین راهی جادهی هراز



کیلومترها بر حسب توضیح ارائه شده در راهنمای استفاده از کتاب بوده و مبدأ آن از تهران به سمت آمل است.

نام	نشانی	شماره‌ی تماس پیش‌شماره: ۰۱۱
-----	-------	--------------------------------

### منطقه‌ی آبعلی

هزاردشت، پیست آبعلی، امامزاده هاشم، قلعه‌دختر | از کیلومتر ۳۷ تا ۵۳ تهران به آمل

نمونه‌ی آبعلی	منطقه‌ی آبعلی، نرسیده به امامزاده حمزه، ورودی شهرک هزاردشت	۰۹۱۲-۱۰۰۵۷۷۶
رستوران مرمر	منطقه‌ی آبعلی، نرسیده به امامزاده حمزه، ورودی هزاردشت	۰۹۱۲-۴۰۴۰۹۱۲
رستوران نمونه مرمر	منطقه‌ی آبعلی، نرسیده به امامزاده حمزه، ورودی هزاردشت	۰۹۱۲-۸۲۴۲۸۷۵
چلوکبابی گلستان	کیلومتر ۳۸، منطقه‌ی آبعلی، امامزاده حمزه	۰۹۱۲-۶۰۸۱۴۷۳
رستوران ترنج	آبعلی، ۷۰۰ متر قبل از پیست اسکی آبعلی	۰۹۱۲-۱۲۷۰۷۱۶

### منطقه‌ی پلور

از منظره تا دوراهی لاسم - | از کیلومتر ۵۷ تا ۶۳ تهران به آمل

رستوران آدم و حوا	کیلومتر ۵۷، منطقه‌ی منظره‌ی پلور، روبه‌روی آب‌معدنی پلور	۰۹۱۲-۳۱۲۱۱۹۴ ۴۳۳۴۲۵۱۳
رستوران قصر پلور	کیلومتر ۵۷، منطقه‌ی منظره‌ی پلور، روبه‌روی آب‌معدنی پلور	۰۹۱۱-۳۱۲۸۱۴۴ ۴۳۳۴۲۷۶۸
چلوکبابی منظره	کیلومتر ۵۸، منطقه‌ی منظره‌ی پلور	۰۹۱۱-۳۲۵۹۸۶۲ ۴۳۳۴۲۱۶۱
چلوکبابی ولیعصر	کیلومتر ۶۰، منطقه‌ی پلور	۰۹۱۲-۳۸۴۲۸۳۱ ۴۳۳۴۲۳۱۴
چلوکبابی پدرسالار	کیلومتر ۶۰، منطقه‌ی پلور	۰۹۱۲-۳۳۳۲۷۹۱ ۴۳۳۴۲۳۸۴
چلوکبابی قزل‌آلا	کیلومتر ۶۰، منطقه‌ی پلور	۰۹۱۲-۱۴۹۰۶۵۸ ۴۳۳۴۲۳۲۸

شماره‌ی تماس پیش‌شماره: ۱۱۰	نشانی	نام
۰۹۱۲-۲۰۷۸۶۵۶ ۴۳۳۴۲۱۲۹	کیلومتر ۶۰، منطقه‌ی پلور	طباخی حاج حسین
۰۹۱۲-۳۲۵۱۹۴۴ ۰۹۳۶-۳۰۵۱۹۴۴ ۴۳۳۴۲۳۸۰	کیلومتر ۶۰، منطقه‌ی پلور	کافه‌ی کوهستان پلور
۰۹۱۱-۱۱۴۱۹۰۳ ۴۳۳۴۲۲۳۶	کیلومتر ۶۰، منطقه‌ی پلور	چلوکبابی قلّه
۰۹۱۱-۹۰۲۰۷۰۰ ۴۳۳۴۲۳۲۷	کیلومتر ۶۰، منطقه‌ی پلور	کبابی عمو نصراله
۰۹۱۱-۱۱۸۷۴۴۳ ۴۳۳۴۲۲۶۱	کیلومتر ۶۰، منطقه‌ی پلور	کبابی دوستان
۰۹۱۱-۲۲۱۷۳۴۳ ۴۳۳۴۲۴۴۲	کیلومتر ۶۰، منطقه‌ی پلور	رستوران روغلی
۰۹۱۱-۳۱۲۲۲۱۹ ۴۳۳۴۲۵۳۶	کیلومتر ۶۰، منطقه‌ی پلور	چلوکبابی پیک‌نیک
۰۹۱۲-۱۱۲۲۰۱۳	کیلومتر ۶۰، منطقه‌ی پلور	چلوکبابی ناب پلور
۰۹۱۲-۵۲۳۲۴۵۲ ۴۳۳۴۲۴۲۷	کیلومتر ۶۰، منطقه‌ی پلور	طباخی گل رز
۰۹۱۱-۱۵۳۷۲۵۱ ۴۳۳۴۲۴۴۱	کیلومتر ۶۰، منطقه‌ی پلور	چلوکبابی قدس
۰۹۱۱-۱۲۱۲۲۵۰ ۴۳۳۴۲۳۴۱	کیلومتر ۶۰، منطقه‌ی پلور	چلوکبابی مهتاب
۰۹۱۲-۱۹۷۰۵۹۷ ۴۳۳۴۲۲۲۷	کیلومتر ۶۰، منطقه‌ی پلور	چلوکبابی بوستان
۰۹۱۲-۳۳۳۲۴۸۰ ۴۳۳۴۲۲۲۲	کیلومتر ۶۱، بعد از پلور، منطقه‌ی کارا	سفره‌خانه سنتی کارا

زیاریاغ، آب‌اسک، نیاک و پل‌مون | از کیلومتر ۶۴ تا ۷۸ تهران به آمل

۰۹۱۱-۱۰۰۲۶۸۴ ۴۳۳۸۳۳۳۲	کیلومتر ۷۵، منطقه‌ی نیاک	رستوران کریمی (اصغر جوجه)
--------------------------	--------------------------	------------------------------



نام	نشانی	شماره‌ی تماس پیش‌شماره: ۰۱۱
چلوکبابی پاسارگاد	کیلومتر ۶۵، بعد از دوراهی لاسم، منطقه‌ی زیارباغ	۰۹۱۱-۱۰۰۵۲۳۰ ۴۴۲۶۱۲۶۱
چلوکبابی پشنک (اکبرقزل)	کیلومتر ۷۱، منطقه‌ی آباسک	۰۹۱۱-۱۲۵۱۵۱۹ ۰۹۱۲-۱۲۲۹۴۹۵ ۴۴۲۴۰۷۴۷
رستوران برف چال	کیلومتر ۷۳، منطقه‌ی آباسک	۰۹۱۲-۸۸۵۸۷۷۵ ۴۳۳۸۴۳۴۵
کبابی آشنا	کیلومتر ۷۳، منطقه‌ی آباسک	۴۳۳۸۴۵۲۱
چلوکبابی گلشن هراز	کیلومتر ۷۳، منطقه‌ی آباسک	۰۹۱۱-۱۲۷۰۳۱۹ ۰۹۱۱-۲۲۱۸۳۶۸ ۴۳۳۸۴۲۲۱
کبابی بهار	کیلومتر ۷۳، منطقه‌ی آباسک	۰۹۱۱-۳۲۵۸۷۳۷ ۴۳۳۸۴۳۸۹
رستوران نمونه‌ی بندکنار	کیلومتر ۷۴، منطقه‌ی آباسک، منطقه‌ی بندکنار	۰۹۱۱-۹۱۷۶۲۵۰ ۴۳۳۸۴۱۳۱
کبابی فلامینگو	کیلومتر ۷۴، منطقه‌ی آباسک، منطقه‌ی بندکنار	۰۹۱۱-۹۱۵۸۹۹۱ ۴۳۳۸۴۱۶۴
کبابی حاج محمد	کیلومتر ۷۵، منطقه‌ی آباسک	۰۹۱۱-۲۳۲۱۹۹۷ ۴۳۳۸۴۲۲۳
رستوران کوهستان	کیلومتر ۷۵، منطقه‌ی آباسک	۰۹۱۱-۳۲۵۸۷۳۷ ۴۳۳۸۴۰۶۶
رستوران سالاری	کیلومتر ۷۸، قبل از خروجی نوا، منطقه‌ی پل مون	۰۹۳۶-۸۰۰۴۳۹۱ ۴۳۳۵۲۳۰۰

گزنگ، شنگلده، وانا | از کیلومتر ۷۹ تا ۸۷ تهران به آمل

رستوران چرخ طلایی مسعود	کیلومتر ۸۵، منطقه‌ی شنگلده	۰۹۱۲-۲۱۵۰۶۷۹ ۴۳۳۵۸۰۷۹
چلوکبابی سحر	کیلومتر ۸۱، منطقه‌ی گزنگ	۰۹۱۲-۱۰۳۲۰۸۲

شماره‌ی تماس پیش‌شماره: ۰۱۱	نشانی	نام
۰۹۱۱-۷۷۴۷۰۴۵ ۴۳۳۵۲۸۴۴	کیلومتر ۸۱، منطقه‌ی گزنک	چلوکبابی حقیقت
۰۹۱۱-۳۲۵۷۰۲۴ ۴۳۳۵۲۵۳۵	کیلومتر ۸۱، منطقه‌ی گزنک	کبابی زیباکنار (هراز)
۰۹۱۲-۴۸۷۷۱۳۴ ۴۳۳۵۲۵۵۳	کیلومتر ۸۱، منطقه‌ی گزنک	چلوکبابی چشم‌انداز
۰۹۱۱-۳۲۷۲۳۴۰	کیلومتر ۸۱، منطقه‌ی گزنک	چلوکبابی برادران
۰۹۱۱-۷۱۸۵۱۱۶ ۴۳۳۵۷۱۹۲	آمل، جاده‌ی هراز، آب‌گرم لاریجان	چلوکبابی اسلامی
۰۹۱۱-۶۶۱۰۰۳۹ ۴۳۳۵۸۲۷۵	کیلومتر ۸۵، منطقه‌ی سنگلده	چلوکبابی پاییزان
۰۹۱۱-۳۳۲۱۴۸۱ ۴۳۳۵۸۷۶۱	کیلومتر ۸۵، منطقه‌ی سنگلده	چلوکبابی خوش‌منظره
۰۹۱۱-۹۰۲۶۳۴۷ ۴۳۳۵۸۰۷۶	کیلومتر ۸۵، منطقه‌ی سنگلده	چلوکبابی فانوس کوهستان

**قلاپن، بایجان، کهرود (اکارو)، پنجاب و هردورود | از کیلومتر ۹۰ تا ۱۱۵ تهران به آمل**

۰۹۱۱-۳۲۷۵۰۶۳ ۴۳۳۲۲۲۰۰	کیلومتر ۹۰، منطقه‌ی قلاپن، قبل از استراباکو	چلوکبابی شازده‌ماهان
۰۹۱۱-۱۲۷۵۲۱۲ ۴۳۳۲۲۴۲۴	کیلومتر ۹۱، منطقه‌ی قلاپن، قبل از استراباکو	چلوکبابی کاجیلا
۰۹۱۲-۱۷۱۱۴۵۷ ۵۸۵۲۳۰۵۲	کیلومتر ۱۰۴، منطقه‌ی کهرود	چلوکبابی دریوک
۰۹۱۱-۹۱۸۲۴۵۱ ۵۸۵۲۳۰۱۵	کیلومتر ۱۰۴، منطقه‌ی کهرود	چلوکبابی کوروش
۰۹۱۱-۱۲۷۵۷۲۰ ۴۴۲۲۰۶۳۲	کیلومتر ۱۰۴، منطقه‌ی کهرود، روبه‌روی هلال احمر	چلوکبابی توحید

شماره‌ی تماس پیش‌شماره: ۰۱۱	نشانی	نام
۰۹۱۱-۳۲۷۵۸۴۱	کیلومتر ۱۰۴، منطقه‌ی کهرود	کبابی ذکریا
۰۹۱۱-۳۱۲۰۰۸۱ ۵۸۵۲۳۰۲۲	کیلومتر ۱۰۴، منطقه‌ی کهرود	چلوکبابی مقدم
۰۹۱۱-۳۲۷۶۱۵۱		
۰۹۳۹-۳۸۰۲۰۰۶ ۵۸۵۲۳۰۴۷	کیلومتر ۱۰۴، منطقه‌ی کهرود	چلوکبابی کارو
۰۹۱۱-۱۲۱۳۶۴۳ ۴۳۳۳۴۲۱۱	کیلومتر ۱۰۹، منطقه‌ی پنجاب	چلوکبابی بنفشه‌ی پنجاب
۴۳۳۳۴۲۲۰	کیلومتر ۱۰۹، منطقه‌ی پنجاب	کبابی لرا


سیاه‌بیشه، چلاو، رزکه، محمدآباد، پلیس‌راه | از کیلومتر ۱۱۷ تا ۱۵۰ تهران به آمل

۰۹۱۱-۱۲۱۲۲۹۵ ۴۳۳۵۸۰۷۹	کیلومتر ۱۱۷، بعد از دوراهی بلده، منطقه‌ی سیاه‌بیشه	چلوکبابی باغ صفا
۰۹۱۱-۱۲۷۲۲۵۳ ۴۳۱۶۲۰۰۶	کیلومتر ۱۲۶، بعد از سه‌راهی چلاو، نرسیده به کلرد	چلوکبابی چهارفصل
۰۹۱۱-۷۷۴۷۰۴۴ ۴۳۱۲۲۳۲۳	کیلومتر ۱۲۳، قبل از سه‌راهی چلاو، روبه‌روی آب‌معدنی آمولو	چلوکبابی کوهپایه
۰۹۱۱-۹۰۹۳۳۷۵		
۰۹۱۱-۳۱۵۰۸۷۲ ۴۳۱۶۵۴۳۴	کیلومتر ۱۳۷، نرسیده به رزکه	نارنجستان
۰۹۱۱-۳۳۱۱۳۰۱ ۴۳۱۶۵۲۳۴ ۴۳۱۶۵۶۲۰	کیلومتر ۱۴۰، منطقه‌ی رزکه	چلوکبابی آریا
۰۹۱۱-۱۲۷۰۹۱۱ ۴۳۱۶۵۲۸۸ ۴۳۱۶۵۲۲۵-۳۸	کیلومتر ۱۴۰، منطقه‌ی رزکه	رستوران نصرت شاندیز
۰۹۱۱-۱۲۷۳۱۰۱ ۴۳۱۶۵۴۵۰	کیلومتر ۱۴۰، منطقه‌ی رزکه	سفره‌خانه‌ی ایلیا



نام	نشانی	شماره‌ی تماس پیش‌شماره: ۰۱۱
کبابی آریانا	کیلومتر ۱۴۰، منطقه‌ی رزکه	۰۹۱۱-۱۲۵۳۰۷۱ ۴۳۱۶۵۲۲۸
سفره‌خانه بهشت پنهان	کیلومتر ۱۴۰، منطقه‌ی رزکه	۰۹۱۱-۳۲۲۰۱۸۰ ۴۳۱۶۵۴۱۵
چلوکبابی پردیس	کیلومتر ۱۴۳، منطقه‌ی محمدآباد	۰۹۱۱-۱۲۷۲۱۲۶ ۴۳۱۶۴۲۰۹
کبابی بهار	کیلومتر ۱۴۳، منطقه‌ی محمدآباد	۰۹۱۱-۲۲۰۲۰۱۵ ۴۳۱۶۴۲۳۱
رستوران پارسیان	کیلومتر ۱۴۳، سه کیلومتر قبل از پلیس‌راه	۰۹۱۱-۱۳۱۵۰۷۷ ۴۳۱۶۵۵۰۱-۲
چلوکبابی سبز رزکه	کیلومتر ۱۴۳، منطقه‌ی محمدآباد	۰۹۱۱-۳۲۰۹۵۲۲ ۴۳۱۶۵۴۹۷
چلوکبابی نهالستان	کیلومتر ۱۴۹، دوراهی امام‌زاده عبدالله	۰۹۱۱-۳۲۵۳۰۴۹ ۴۳۱۲۵۱۳۷
چلوکبابی چلچله	کیلومتر ۱۴۹، دوراهی امام‌زاده عبدالله	۰۹۱۱-۱۲۷۷۲۴۱
چلوکبابی حضرت	نرسیده به آمل، مسیر امام‌زاده عبدالله	۰۹۱۱-۳۲۷۲۲۷۲ ۴۳۱۲۲۱۱۷
چلوکبابی دهکده	کیلومتر ۱۵۳، ورودی آمل	۰۹۱۱-۳۲۵۲۵۲۳ ۴۴۲۴۰۵۹۰
چلوکبابی مروارید ساحل	کیلومتر ۱۵۲، ورودی آمل	۰۹۱۲-۱۹۷۸۷۱۰ ۴۳۱۲۵۱۰۳ ۴۳۱۲۶۰۱۵
رستوران جام جم	کیلومتر ۱۵۲، ورودی آمل	۰۹۱۱-۱۲۱۳۷۳۱ ۴۴۸۸۳۵۵۵

واحدهای واقع در استان مازندران با همکاری اتحادیه‌ی جامعه‌ی واحدهای پذیرایی بین راهی هراز آمده است. این اتحادیه مرجع رسیدگی به شکایات علیه این واحدها نیز می‌باشد.

۰۱۱-۴۴۲۵۰۱۰۴ 

## فهرست پمپ بنزین‌های مسیر



نام جایگاه	نشانی
دماوند	بزرگراه پردیس - بومهن
کَمرَد (۱۸۴)	کیلومتر ۱۵ جاده‌ی هراز (تهران به آمل)، بعد از جاجرود، منطقه‌ی کَمرَد
جاجرود (تپه‌سیف)	کیلومتر ۱۱ جاده‌ی هراز (تهران به آمل)، بعد از جاجرود و قبل از منطقه‌ی کَمرَد
بومهن (بخششی - ۱۱۴)	کیلومتر ۲۴ جاده‌ی هراز (تهران به آمل)، ابتدای شهر بومهن
رودهن	کیلومتر ۳۰ جاده‌ی هراز (تهران به آمل)، شهر رودهن، خ امام خمینی، قبل از خیابان شریعتی
شیرمحمدی	کیلومتر ۳۰ جاده‌ی هراز (تهران به آمل)، شهر رودهن، خ امام خمینی
آبعلی (ولایت - حاجیانی)	کیلومتر ۳۵ جاده‌ی هراز (تهران به آمل)، نرسیده به سهراب آبعلی، روبه‌روی ساختمان خدمات آتش‌نشانی آبعلی
خرمدشت (مشا)	کیلومتر ۴۴ جاده‌ی هراز (تهران به آمل)، بعد از پیست اسکی آبعلی
پلور	کیلومتر ۵۸ جاده‌ی هراز (تهران به آمل)، قبل از پلور، منطقه‌ی منظریه
رینه (در دست احداث)	بعد از پلور، ورودی شهر رینه، فاصله تا تهران ۸۱ کیلومتر
وانا	کیلومتر ۸۸ جاده‌ی هراز (تهران به آمل)، نرسیده به تونل وانا
بلده	شهر بلدة
شاهزید	کیلومتر ۱۲۷ جاده‌ی هراز (تهران به آمل)، بعد از خروجی لهابش، نرسیده به سهراهی چلاو

## نارنجستان

کیلومتر ۱۳۷ جاده‌ی هراز (تهران به آمل)، مجتمع  
خدماتی رفاهی نارنجستان

## هراز (محمدآباد)

کیلومتر ۱۴۷ جاده‌ی هراز (تهران به آمل)، بعد از  
محمدآباد و پلیس‌راه

## پهلوان‌زاده

آمل - میدان قائم (عج)

## فجر

آمل - کیلومتر ۴ جاده‌ی آمل به چمستان

## عالی‌نژاد

آمل - کیلومتر ۴ جاده‌ی آمل به محمدآباد

## مراکز بهداشتی درمانی



### بیمارستان امام علی (ع) آمل

خیابان نور، اول جاده‌ی چمستان، بعد از  
شرکت کاله 📍 ۴ الی ۴۴۲۶۴۶۶۱ - ۰۱۱

### بیمارستان امام رضا (ع) آمل

بلوار امام رضا (ع)، خیابان امام رضا (ع)، بعد از  
ثبت احوال 📍 ۱۵ الی ۴۳۲۷۴۰۱۱ - ۰۱۱

### بیمارستان سوم شعبان دماوند

📍 ۷۶۳۱۹۷۸۴ - ۰۲۱

### بیمارستان ۱۷ شهریور آمل

میدان ۱۷ شهریور، روبه‌روی هلال احمر  
📍 ۳ الی ۴۴۲۲۴۰۰۱ - ۰۱۱

### مرکز بهداشتی درمانی رودهن

بلوار امام خمینی، نرسیده به آتش‌نشانی

### بیمارستان خیریه حضرت فاطمه (س)

دماوند، روبه‌روی شهرداری  
📍 ۹ الی ۷۶۳۲۸۶۸۶ - ۰۲۱

### بهداری شبانه‌روزی گزنک

📍 ۴۳۳۵۲۲۳۰ - ۰۱۱

### درمانگاه شبانه‌روزی مهر جرد پردیس

فاز ۲، بین میدان امام خمینی (ره) و پارک  
📍 ۷۶۲۴۳۳۳۴ - ۰۲۱

### بهداری بایجان

📍 ۴۳۳۲۲۴۳۰ - ۰۱۱

### بهداری اسک

📍 ۴۳۳۸۴۸۶۰ - ۰۱۱

### بهداری پلور

📍 ۴۳۳۴۲۱۷۰ - ۰۱۱

### بهداری رینه

📍 ۴۳۳۵۵۳۰۴ - ۰۱۱



# پایگاه‌های امداد جاده‌ای، مراکز جمعیت هلال احمر آمل، مراکز فوریت‌های پزشکی ۱۱۵ و راهدارخانه‌ها در محدوده‌ی هراز



**پایگاه پلور** جاده‌ی هراز، کیلومتر ۶۰ تهران - آمل، روستای پلور

**کهرود** جاده‌ی هراز، کیلومتر ۱۰۴ تهران - آمل، منطقه‌ی کهرود

**گزنگ** جاده‌ی هراز، کیلومتر ۸۱ تهران - آمل، شهر گزنگ

## جمعیت هلال احمر آمل

آمل، سیزه‌میدان، خیابان فرهنگ

۰۲۱-۴۴۲۲۴۰۰۰ | ۰۲۱-۴۴۲۲۴۰۵۳ | ۰۲۱-۴۴۲۲۴۰۰۷

## جمعیت هلال احمر استان مازندران

ساری، بلوار امام رضا (ع)

۰۱۱-۳۳۲۸۳۰۴۶-۴۸

۳۰۰۰۸۱۴۷

pmrcs@yahoo.com

www.mrcs.ir

## جمعیت هلال احمر شهرستان دماوند

دماوند، گیل‌اوند، بلوار شهید بهشتی، جنب شبکه‌ی بهداشت

۰۲۱-۷۶۳۱۲۹۷۰

## جمعیت هلال احمر شهرستان فیروزکوه

فیروزکوه، شهرک ولیعصر، خیابان دانشگاه ۰۲۱-۷۶۴۴۲۱۱۵

## جمعیت هلال احمر استان تهران

تهران، تقاطع خیابان طالقانی و استاد نجات‌اللہی شمالی (ویلا)، جنب هتل هویره

۰۲۱-۸۷۷۱۲۰۰۰ ۱۵۹۸۹۱۳۳۱۹

۳۰۰۰۷۳۲۳ ۰۲۱-۸۸۹۰۳۲۲۵

Tehran@rcs.ir

حوزه‌ی مدیرعامل جمعیت استان تهران:

۰۲۱-۸۸۹۰۳۲۲۵ ۰۲۱-۸۸۹۰۳۲۲۰


۰۲۱-۸۷۷۱۲۸۷۷ پیام‌گیر صوتی

### مرکز فوریت‌های پزشکی ۱۱۵ (اورژانس)


کیلومتر ۶۰ تهران - آمل، پلور، کیلومتر ۳ جاده‌ی سد لار، کنار قرارگاه کوه‌نوردی  
کیلومتر ۸۱ تهران - آمل، شهر گزنک، بین درمانگاه و بخش‌داری  
کیلومتر ۹۳ تهران - آمل، منطقه‌ی بایجان، کنار درمانگاه شبانه‌روزی  
کیلومتر ۱۲۰ تهران - آمل، بعد از تونل لهاب، روبه‌روی خروجی روستای لهاب و الیمستان  
کیلومتر ۱۳۷ تهران - آمل، نارنجستان، کنار پمپ بنزین نارنجستان

### راهدارخانه‌های جاده‌ی هراز


اداره‌ی راه و شهرسازی هراز: کیلومتر ۸۱ تهران - آمل، شهر گزنک

۰۱۱-۴۳۳۵۲۲۸۰-۴۳۳۵۲۰۳۱ 


راهدارخانه‌ی امام‌زاده‌هاشم: کیلومتر ۵۰ تهران - آمل، امام‌زاده‌هاشم، روبه‌روی ساختمان امام‌زاده

۰۲۱-۷۶۳۰۳۶۶۶ 


راهدارخانه‌ی منظریه: کیلومتر ۵۸ تهران - آمل، قبل از پلور، منطقه‌ی منظریه، قبل از پمپ بنزین

۰۱۱-۵۸۵۲۹۱۱۱ 

راهدارخانه‌ی گزنک: کیلومتر ۸۱ تهران - آمل، شهر گزنک، بعد از پاسگاه گزنک

۰۱۱-۴۳۳۵۲۲۳۰ 

راهدارخانه‌ی کهرود: کیلومتر ۱۰۴ تهران - آمل، منطقه‌ی کهرود، قبل از هلال احمر


۰۱۱-۵۸۵۲۳۱۴۱ 

## ادارات حفاظت محیط زیست


**سازمان حفاظت محیط زیست** تهران، ضلع شمالی بزرگراه حکیم، بین بزرگراه شیخ فضل‌اله

و یادگار امام، پارک طبیعت پردیسان  ۰۲۱-۴۲۷۸۱۰۰۰  ۷۳۸۳۱۴۱۵۵


**اداره‌ی کل حفاظت محیط زیست استان تهران** سه‌راه تهران پارس، کیلومتر ۸ اتوبان

شهید یاسینی، داخل پارک سرخه‌حصار، خیابان گل مریم  ۰۲۱-۷۷۳۵۵۷۸۱

**اداره‌ی حفاظت محیط زیست شهر تهران** میدان هفت تیر، اول خیابان قائم مقام

 ۰۲۱-۸۸۸۲۴۵۱۳

**اداره‌ی حفاظت محیط زیست خجیر و سرخه‌حصار** سه‌راه تهران پارس، کیلومتر ۸

اتوبان شهید یاسینی، داخل پارک سرخه‌حصار، خیابان گل مریم  ۰۲۱-۷۷۳۲۹۱۹۲

**اداره‌ی حفاظت محیط زیست شهرستان دماوند** گیلاند، بلوار شهید بهشتی، مابین

اداره‌ی راه و ترابری و آتش‌نشانی  ۰۲۱-۷۶۳۴۳۷۳۸

**اداره‌ی حفاظت محیط زیست شهرستان پردیس** خرم‌دشت، نرسیده به بانک صادرات،

پلاک ۶۷۶، طبقه‌ی دوم  ۰۲۱-۷۶۲۱۳۶۲۰

## شماره‌های مورد نیاز



اداره‌ی کل میراث فرهنگی استان مازندران ساری، میدان امام، ابتدای خیابان جام‌جم

۰۱۱-۳۳۳۹۱۰۰۱-۴

اداره‌ی میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری آمل

۰۱۱-۴۳۲۷۱۹۱۱-۳

بخشداری لاریجان

۰۱۱-۴۳۳۵۲۴۳۴

اداره‌ی راه و شهرسازی آمل

۰۱۱-۴۴۲۲۹۸۰۸

پایانه‌ی مسافربری آمل خیابان امام‌رضا ۹

۰۱۱-۴۳۲۹۰۰۸۰ | ۰۱۱-۴۳۲۹۰۰۷۰ | ۰۱۱-۴۳۲۹۰۱۴۴

پایانه‌ی مسافربری شرق تهران

۰۲۱-۷۷۷۲۲۸۲۶-۷۷۷۲۲۰۷۵

پلیس راه کل کشور

۰۲۱-۸۸۲۵۵۵۵۵

اطلاعات تلفن آمل

۰۱۱-۴۳۳۳۳۳۳۳

اطلاعات راه و ترابری

۱۴۱

شرکت امداد خودرو ایران

۰۹۶۴۴۰

**تعمیرگاه دقت** چنانچه خودروی شما در هر نقطه از جاده دچار نقص فنی شد، می‌توانید

با شماره‌های زیر تماس بگیرید تا خودرو را برای تعمیر، به تعمیرگاه دقت واقع در سهراهی بایجان منتقل کنند.

۰۹۱۱-۱۲۵۱۹۵۲ | ۰۹۱۱-۱۱۵۴۱۱۹ | ۰۹۱۲-۳۴۳۹۰۲۳ | ۰۱۱-۴۳۳۲۳۳۲۸





الف		اصفجان	۴۷
آبچک	۲۹۶	اعتمادالسلطنه	۲۹۱-۲۶۰-۲۰۹
آب سوربند	۵۶	افجه	۶۱-۵۱-۵۰-۳۲
آب گرم	۱۱۸-۱۱۹	الشجّال	۳۶۲
	۱۲۱-۱۷۸-۱۷۹-۲۰۸-۲۱۱-۲۱۲	الیاس	۳۴
	۲۱۳-۲۱۴-۲۱۵-۲۱۹-۲۲۰-۲۵۵	الیمستان	۳۴
	۲۶۲-۲۶۳-۲۶۴-۲۷۰-۳۶۶	امام بهنک	۱۱۳-۵۸
آب مراد ۳۶-۱۴۴-۱۴۷-۱۴۸-۱۵۱-۱۵۲-۱۵۳		امره	۲۹۷
	۱۵۴-۱۵۶-۱۵۸	انبارده	۳۸۶-۳۸۵-۳۸۴-۳۸۱-۳۸۰
آشکده	۲۹۹	اندوار	۳۱۲-۳۱۱-۳۱۰-۳۰۹-۲۷۶-۳۶
آخا	۲۲۹-۲۳۰-۲۳۸-۲۳۹-۲۴۶-۲۵۰-۲۷۱	انگمار ۱۴۵-۱۴۹-۱۵۱-۱۵۳-۱۵۴-۱۵۵-۱۵۶	
آراکوه	۴۴-۴۳		۱۵۹
آزادکوه	۳۴۳-۳۴۲-۳۴۱-۳۱۸	ایرا	۱۸۴-۱۶۵-۱۶۳-۱۶۲
آزو	۱۶۴-۱۹۱-۱۹۳-۱۹۴-۱۹۵-۱۹۸-۱۹۹	ایلخانی	۴۸
ب			
	۲۰۴-۲۰۱		
آسور	۱۴۴		
آسونه کِر	۳۰۴-۳۰۳	بالاده	۳۱۷
آلشروود	۳۸۵-۳۸۴	بالاواز	۳۴۲-۳۴۱
آیو	۲۸۴	برجی کِلا	۳۴۵
اتاق سِرِه	۲۹۷	بُرز	۲۵۲-۲۵۱-۲۵۰-۲۴۹
ارجمند	۱۴۴-۲۰۴-۲۰۶-۲۷۸	برف چال	۱۸۲-۱۸۰-۱۷۹-۱۴۸-۱۴۷-۱۳۰
اسب چران	۷۵		۱۸۸
اسپه	۲۱۹-۲۵۱-۲۵۲	برگ جهان	۵۰-۳۲
اسپه چشمه	۲۵۱-۲۵۲	بریه	۲۵۴
استرایاکو	۲۶۲-۲۶۳-۲۶۴-۲۷۰	بلده	۳۱۶-۳۰۱-۲۹۹-۲۹۶-۲۹۴-۱۳۳-۱۳۲
استلک	۳۸		۳۲۶-۳۲۲-۳۲۰-۳۱۹-۳۱۸-۳۱۷
استله سر	۲۱۹		۳۴۲-۳۴۱-۳۴۰-۳۳۹-۳۳۷
اسکوش	۱۷۹-۱۸۰	بندی	۲۷۹
اشکار لسه	۳۵۱-۳۶۱	بهان	۲۱۲-۱۴۴
اشلک	۳۰۲	بهرستاق	۲۷۰
		بوالقلم	۲۷۱-۲۷۰

۲۵۰-۲۴۹-۲۴۷-۲۴۶-۲۴۵-۲۳۹-۲۳۸	ترا	۱۳۹-۱۳۸-۹۲-۶۱-۴۷-۴۶-۴۵	بوم
۲۵۰-۲۳۲-۱۱۱	تراورس	۳۰۶-۲۹۹-۲۸۵-۲۸۰-۲۷۸-۲۷۴	
۱۲۷	ترشک چال	۳۵۵-۳۴۲-۳۳۹-۳۳۵-۳۳۴-۳۲۲	
۲۵۴	تفنگاه	۳۷۱-۳۶۷-۳۵۸	
۱۷۸-۱۷۳-۱۷۲-۱۷۱-۱۲۲	تکاور	۹۲-۴۷-۴۶-۴۵	بومهن
۲۱۹	تلخه رود		
۳۴۱-۳۴۰	توران کلا		
۲۹۴-۲۷۰-۲۶۶-۲۶۲-۲۵۴	تونل وانا	۳۷۱-۳۷۰-۳۶۹-۳۶۲	پارک هزارپه
۴۸	تیموری	۳۵۷-۳۵۶-۳۵۵-۳۵۲-۳۳۷-۳۳۶-۳۳۴۴	پاشاکلا

پ

ج ا چ ا ح ا خ

۵۰-۴۲-۳۹-۳۸-۳۷-۳۵-۳۴-۳۳-۳۲	جاجرود	۲۹۷	پاقله
۱۶۵		۱۳۲	پاکیود
۳۶۱-۳۵۸	جورین	۲۱۹	پامنار
۸۸-۸۵-۵۲-۵۱-۴۸	جورد	۲۷۴-۲۷۳-۲۷۲-۲۷۱-۲۷۰-۲۶۱-۲۵۲	پردمه
۲۸۵-۱۳۴-۱۳۳-۱۳۲-۱۳۱-۱۳۰	چیکرو	۳۱۱-۲۷۶	
۱۷۹	چشمه طلا	۲۵۱-۲۳۹	پلایس
۳۴۷-۳۴۶-۳۴۴-۳۳۵-۳۳۲-۳۲۵-۴۸	چلاو	۳۴۳-۳۴۴-۳۲۲-۳۲۰-۳۱۸	پل زنگوله
۳۵۷-۳۵۶-۳۵۵-۳۵۴-۳۵۳-۳۵۲		۲۱۰-۲۰۸-۱۹۲-۱۹۰-۱۸۸-۱۱۹	پل مون
۳۶۱-۳۶۰-۳۵۸		۲۹۰-۲۱۸-۲۱۲	
۳۲۰-۳۱۶-۳۰۲-۳۰۱	چلرود	۱۱۰-۱۰۷-۱۰۶-۱۰۱-۱۰۰-۶۱-۵۷	پلور
۳۴۱	چماز چال	۱۲۱-۱۲۰-۱۱۹-۱۱۸-۱۱۷-۱۱۳	
۳۸۴-۳۸۱-۳۴۲-۳۴۱-۳۴۰-۳۳۷	چمستان	۱۴۴-۱۴۲-۱۲۸-۱۲۷-۱۲۵-۱۲۴	
۳۸۸-۳۸۵		۲۵۵-۲۱۳-۲۱۲-۱۷۹-۱۷۸-۱۷۲	
۳۴۷-۳۴۴	چنگیرسره	۲۹۴	
۳۰۵-۳۰۳	چهل چشمه	۲۹۰-۲۸۹-۲۸۸-۲۷۶-۲۰۸	پنجاب
۲۸۴	حاجی دلا	۳۱۰-۳۰۶-۲۹۶-۲۹۵-۲۹۴-۲۹۱	
۶۵	حمام قجری	۳۳۰-۳۲۹-۳۲۶-۳۲۲-۳۱۶	
۲۸۴	خانزاد	۲۱۹	پهن کوه

ت

۲۸۱-۲۷۷-۲۷۶	خرم		
۴۲	خرمدشت		
۳۴۲	خشکدر	۳۱۹-۳۱۶	ناکر
۳۴۱-۳۴۰-۳۳۶-۳۱۶	خوشواش	۳۱۶	ترستاق
۲۳۲	خوزک	۳۸	تخت چنار

## د

رودبارک ۳۴۴-۳۴۳-۳۴۲-۳۴۱-۳۳۹-۳۳۷  
 رودهن ۷۲-۶۴-۵۴-۵۲-۵۱-۵۰-۴۹-۴۷-۳۲  
 ۹۲-۸۵-۷۵  
 ۱۷۸  
 ۲۳۹  
 ۳۱۹-۳۱۶  
 ۱۶۸-۱۶۷  
 ۳۸۵-۳۸۴  
 ۳۸۴-۳۸۲-۳۸۰-۳۷۹  
 ۱۹۲

زاغ چشمه  
 زرده  
 زرده کمر  
 زرمان  
 زنگدره  
 زیار  
 زیبادشت

دئیز ۳۷۹-۳۷۵  
 دایلی ۲۹۶  
 درویش الیاس ۲۳۶-۲۳۳-۲۳۲  
 دشت مشا ۹۷-۹۶-۷۴-۵۲  
 دلارستاق ۲۸۴  
 دماوند ۱۰۲-۹۷-۹۶-۸۱-۷۵-۷۴-۷۲-۶۱-۴۷-۴۶-۴۵-۴۴-۴۳-۴۲-۴۱-۴۰-۳۹-۳۸-۳۷-۳۶-۳۵-۳۴-۳۳-۳۲-۳۱-۳۰-۲۹-۲۸-۲۷-۲۶-۲۵-۲۴-۲۳-۲۲-۲۱-۲۰-۱۹-۱۸-۱۷-۱۶-۱۵-۱۴-۱۳-۱۲-۱۱-۱۰-۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱-۰  
 ۱۲۲-۱۲۱-۱۲۰-۱۱۹-۱۱۸-۱۱۷-۱۱۶-۱۱۵-۱۱۴-۱۱۳-۱۱۲-۱۱۱-۱۱۰-۱۰۹-۱۰۸-۱۰۷-۱۰۶-۱۰۵-۱۰۴-۱۰۳-۱۰۲-۱۰۱-۱۰۰-۹۹-۹۸-۹۷-۹۶-۹۵-۹۴-۹۳-۹۲-۹۱-۹۰-۸۹-۸۸-۸۷-۸۶-۸۵-۸۴-۸۳-۸۲-۸۱-۸۰-۷۹-۷۸-۷۷-۷۶-۷۵-۷۴-۷۳-۷۲-۷۱-۷۰-۶۹-۶۸-۶۷-۶۶-۶۵-۶۴-۶۳-۶۲-۶۱-۶۰-۵۹-۵۸-۵۷-۵۶-۵۵-۵۴-۵۳-۵۲-۵۱-۵۰-۴۹-۴۸-۴۷-۴۶-۴۵-۴۴-۴۳-۴۲-۴۱-۴۰-۳۹-۳۸-۳۷-۳۶-۳۵-۳۴-۳۳-۳۲-۳۱-۳۰-۲۹-۲۸-۲۷-۲۶-۲۵-۲۴-۲۳-۲۲-۲۱-۲۰-۱۹-۱۸-۱۷-۱۶-۱۵-۱۴-۱۳-۱۲-۱۱-۱۰-۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱-۰

## س اش

۷۲-۶۵-۶۴  
 ۲۰۵-۲۰۴-۲۰۳-۱۹۸-۱۷۰-۱۶۹  
 ۲۳۹-۲۰۶  
 ۱۷۲-۱۲۵  
 ۲۳۸  
 ۱۳۶-۱۲۵-۷۷-۷۶-۵۹-۵۸-۵۷-۵۵-۵۴  
 ۲۳۵-۱۸۴-۱۷۲-۱۶۰-۱۵۱-۱۳۸  
 ۳۷۲-۳۷۰-۲۸۴-۲۸۰-۲۵۷-۲۵۵  
 ۱۴۹  
 ۴۸  
 ۶۲  
 ۱۴۴  
 ۳۴۹-۳۴۷-۳۴۵-۳۴۴-۳۳۲-۳۶  
 ۳۵۵-۳۵۴-۳۵۳-۳۵۲-۳۵۱-۳۵۰  
 ۳۶۶-۳۶۱-۳۵۷-۳۵۶  
 ۳۹۱-۳۹۰-۳۸۹-۳۸۸-۳۸۵-۳۶۹  
 ۲۸۰-۷۸-۷۴-۷۲  
 ۱۸۵-۱۸۴-۱۶۴-۱۶۳-۱۶۲  
 ۱۳۴  
 ۵۸  
 ۳۲۷-۳۲۶-۳۲۴-۳۲۳-۳۱۱-۲۷۶  
 ۳۲۹-۳۲۸

سادات محله  
 ساهون  
 سرخه حصار  
 سروآر  
 سگ  
 سگون  
 سلجوقیان  
 سلطان ملک  
 سله بن  
 سنگچال

۲۴۴  
 ۲۳۵  
 ۱۵۳-۱۵۲-۱۵۱-۱۴۹-۱۴۷-۱۴۵-۱۰۲  
 ۱۷۴-۱۶۸-۱۶۳-۱۵۹-۱۵۶  
 ۵۵-۵۳-۳۵  
 ۲۸۵-۲۸۴-۲۷۵-۲۷۲-۷۶-۵۹-۵۷  
 ۳۲۹-۳۰۶-۲۹۳-۲۸۹-۲۸۷-۲۸۶  
 ۳۹۱-۳۸۹-۳۸۷-۳۷۲-۳۷۰-۳۶۹  
 ۱۳۴  
 ۲۴۴  
 ۱۰۱-۴۸  
 دوچرخه  
 دوخواهرون  
 دوکوهک  
 دیوا

## راز

سنگ درگاه ۲۸۴-۲۳۶-۲۱۴-۲۱۳-۱۷۶-۷۸-۴۷  
 ۳۴۸-۳۳۹  
 ۵۰  
 ۶۲  
 ۲۷۷  
 ۳۷۸-۳۷۱  
 ۳۱۹

رزان  
 رسانان  
 رستمدر  
 رسم  
 رضوانک  
 رودبار قصران



۲۸۵-۲۸۴-۲۸۳-۲۶۶	کُرف	شاهانددشت ۱۹۷-۱۹۸-۱۹۹-۲۰۰-۲۰۱-۲۰۲
۲۸۰-۲۷۸-۲۷۲	کرکس نشین	۲۰۴-۲۲۱-۲۲۲-۲۲۳-۲۲۴-۲۲۶
۳۱۸	کلاک	۲۲۷-۲۲۸-۲۳۰-۲۳۱-۲۳۲-۲۳۳
۲۳۸	کلان	۲۳۵-۲۳۶-۲۴۲-۲۴۴-۲۴۶
۳۵۳	کلن	۲۲۸ شاه طهماسب
۵۷	کلون پستک	۲۹۶ شکارو
۳۶۷	کُمدره	۲۳۸-۲۳۹-۲۴۲-۲۴۳-۲۴۴-۲۴۶
۵۸-۵۶-۵۵-۴۴-۴۳-۴۲-۴۱	کُمرد	۱۱۹-۲۰۲-۲۱۲-۲۱۸-۲۲۲-۲۲۳
۱۹۲-۱۹۰-۱۸۹-۱۸۸	کنار انجام	۲۲۴-۲۲۸-۲۵۴
۱۹۲	کندلو	

## ص ا ع ا ف ا ق

۳۴۳-۳۴۲-۳۲۲-۳۱۸	کندوان	۴۸ صفوی
۳۴۴-۳۴۳	کنگر چال	۲۸۵ ضحاک چال
-۲۹۰-۲۸۹-۲۸۸-۲۸۷-۲۸۳-۲۰۸	کهرود	۲۸۹-۲۹۴-۲۹۶-۲۹۷-۳۰۵
۲۹۲-۲۹۱		عبدالمناف
۳۴۱-۳۳۸-۳۰۵-۳۰۴-۲۹۸-۲۹۴	کهون	۱۴۵-۱۵۳-۱۶۹-۱۷۴-۱۹۳
-۵۳-۴۹-۴۷-۴۵-۴۱-۳۶-۳۵	کوه پیمایی	۳۲ عبرت
-۹۹-۹۷-۹۵-۹۱-۷۹-۷۷-۷۱-۷۰		۳۸۵-۳۸۴ فیلاد کلا
-۱۲۴-۱۱۷-۱۱۵-۱۰۹-۱۰۵-۱۰۲		۶۴ قائم محلّه
-۱۶۱-۱۵۷-۱۴۹-۱۴۳-۱۴۲-۱۳۵		۵۹-۵۸-۵۵ قرقره چشمه
-۱۷۷-۱۷۴-۱۷۱-۱۶۹-۱۶۷-۱۶۲		۲۶۴-۲۶۳ قلاین
-۲۰۳-۱۹۱-۱۸۹-۱۸۷-۱۸۴-۱۸۳		۳۳۲-۳۳۳-۳۳۴-۳۳۶ قلاردن
-۲۳۱-۲۲۵-۲۲۱-۲۱۹-۲۱۷-۲۰۷		۶۲ قلعه نو
-۲۶۶-۲۶۵-۲۴۹-۲۴۵-۲۴۱-۲۳۷		۵۱-۳۲ قوچک
-۲۸۰-۲۷۹-۲۷۵-۲۷۲-۲۷۱-۲۶۹		۳۱۱ قوزک
-۲۹۸-۲۹۶-۲۹۳-۲۸۹-۲۸۵-۲۸۳		۵۴-۵۵-۵۶-۵۷-۶۱-۶۲ قوشخانه
-۳۲۶-۳۲۲-۳۱۹-۳۱۴-۳۰۹-۳۰۶		
-۳۴۶-۳۴۴-۳۴۳-۳۴۱-۳۳۵-۳۲۹		

## ک ا گ

۳۹۰-۳۸۵-۳۷۸-۳۷۱-۳۶۹-۳۵۶		۶۲-۱۰۰-۱۰۳-۱۰۴-۲۰۸-۲۵۵-۲۸۲ کارو
۳۰۸-۳۰۰-۲۹۹-۲۹۸	کوهره	۲۸۸-۲۸۹-۲۹۰-۲۹۱
۳۵۷-۳۵۴-۳۵۳-۳۵۲	گت کلا	۳۰۵ کاسونه
۳۱۹-۱۳۲-۶۱	گرما بدر	۳۰۴-۳۰۵-۳۴۱ کاعون
۳۷۱-۳۶۷	گرمارود	۶۲ کافر قلعه
۲۸۲-۲۸۰-۲۷۹	گریوده	۳۸۶ کتله گردن
۲۹۰-۲۳۰-۲۱۹-۲۱۸-۲۱۷-۲۱۲-۱۱۹	گزانه	۳۱۹ کُجور

۱۴۶-۱۴۵-۱۴۴	لاسم	۵۹	گزل دره
۱۵۶-۱۵۳-۱۵۲-۱۵۱-۱۵۰-۱۴۹		۳۳۷-۳۳۶	گزناسرا
۱۶۳-۱۶۲-۱۶۱-۱۶۰-۱۵۸-۱۵۷		۳۴۴-۳۴۳-۳۴۲-۳۴۱-۳۴۰-۳۳۸	
۱۸۵-۱۷۰-۱۶۹-۱۶۸-۱۶۶-۱۶۴		۳۸۹-۳۶۷-۳۶۳-۳۶۲-۳۶۱-۳۶۰	
۳۲۹-۳۲۷-۳۲۴-۳۲۲-۳۱۱-۲۷۶	لاکو	۲۲۲-۲۱۸-۲۱۷-۲۱۲-۱۱۹	گزنک
۵۰-۴۳-۳۸-۳۵-۳۴-۳۳-۳۲	لتیان	۱۸۶-۱۸۵	گل اندام
۳۱۴	نس	۳۸۴-۳۸۱	گلانده
۳۱۴	نس کوه	۴۸-۴۷-۴۶-۳۸	گل خندان
۵۰-۳۲	لشگرک	۴۷	گل دره
۳۰۵-۳۰۴-۲۹۶-۲۹۴-۲۸۹	لهر	۳۳۴-۳۳۲-۲۵۱-۹۶	گل گاوزبان
۴۷	لواران	۱۰۸-۱۰۷-۱۰۶-۸۹-۸۸-۸۵-۵۱	گل زرد
۲۲۸-۵۱-۵۰-۴۴-۴۳-۳۵-۳۳-۳۲	لواسان	۱۱۶-۱۱۵-۱۱۳-۱۱۰-۱۰۹	
۱۵۰-۱۱۹-۸۸-۷۲-۶۶-۶۴-۴۲-۳۴-۳۲	لوت	۲۹۱-۲۵۵-۱۰۳-۹۰-۸۹	گمبوج
۲۱۸-۲۱۲-۱۹۲-۱۷۶-۱۷۰-۱۵۳		۲۳۰	گنبدسی
۲۵۴-۲۵۲-۲۵۱-۲۵۰-۲۳۴-۲۳۳		۳۱۹	گنج کول
۳۲۸-۳۲۶-۳۱۰-۲۷۳-۲۷۱-۲۶۶		۳۴۱-۳۱۹	گنج کوه
۳۵۳-۳۵۲-۳۴۶-۳۴۴-۳۳۴-۳۳۲		۳۵۲	گنجر کلا
		۱۲۷-۱۰۳	گوشواره

## م

۴۷-۴۰-۳۹-۳۸-۳۷	ماملو
۳۸۹-۳۸۶-۳۶۰-۲۶۲	ماهان
۱۷۲	ماهی گیری
۸۴-۶۴	مبارک آباد
۳۸۱-۳۷۸-۳۷۵-۳۷۱	محمودآباد
۱۲۵-۷۰-۶۰-۵۴-۴۲-۳۹-۳۸	محیط زیست
۳۹۰-۳۱۴-۲۲۰-۱۵۲	
۱۳۴	مخروطه سر
۳۱۱	مرجان
۳۴۷-۳۴۴	میرسین
۷۷-۷۵-۷۴	مرغ جرون
۵۷	مرغ سر
۳۹۰-۳۸۸	مرکادره
۲۱۹	ملار
۲۳۰-۲۲۸-۲۲۶	ملک قلا

## ل

۶۰-۵۹-۵۸-۵۷-۵۶-۵۵-۵۴-۵۳	لار
۷۵-۷۴-۷۳-۷۲-۷۱-۶۸-۶۲-۶۱	
۱۲۰-۱۱۹-۱۱۸-۱۱۳-۱۱۲-۷۸	
۱۲۷-۱۲۶-۱۲۵-۱۲۴-۱۲۳-۱۲۱	
۱۴۲-۱۳۷-۱۳۶-۱۳۴-۱۳۰-۱۲۸	
۱۹۲-۱۸۶-۱۷۹-۱۵۶-۱۵۴-۱۵۰	
۲۲۶-۲۲۲-۲۱۹-۲۱۳-۲۱۲-۲۰۸	
۲۴۴-۲۳۸-۲۳۵-۲۳۰-۲۲۹-۲۲۸	
۲۸۴-۲۸۰-۲۶۰-۲۵۸-۲۵۶-۲۴۴	
۳۰۶-۲۹۷-۲۹۱-۲۸۹-۲۸۸-۲۸۵	
۳۳۰-۳۲۶-۳۲۵-۳۱۳-۳۱۱-۳۱۰	
۳۵۲-۳۵۱-۳۵۰-۳۴۳-۳۴۲-۳۴۱	
۳۸۱-۳۸۰-۳۷۵-۳۶۹-۳۶۶	
۷۵-۷۳-۷۲-۶۸	لازک

۱۹۵

نورگون ۳۱۷-۲۳۰-۴۸

ملک کاووس

۳۶۶-۳۶۱-۳۵۷-۳۵۶

منگل

۵۷

مهرچال

وارنگرود ۳۶۷-۳۶۱

موزی خُمن

وانا ۲۸۴

میان ده

۱۳۴

-۱۱۳-۷۸-۷۷-۷۳-۵۹

-۲۲۳-۲۲۲-۲۲۱-۲۰۲-۱۹۵-۱۵۴

-۲۴۲-۲۳۸-۲۳۷-۲۲۹-۲۲۶-۲۲۴

-۲۶۲-۲۵۸-۲۵۶-۲۵۴-۲۵۰-۲۴۶

-۳۱۴-۲۹۴-۲۸۴-۲۷۱-۲۷۰-۲۶۶

-۳۵۲-۳۴۵-۳۳۳-۳۳۲-۳۲۹-۳۲۸

۳۷۸-۳۷۱-۳۵۵-۳۵۳

ورارو ۱۳۰-۱۲۹-۱۲۸-۱۲۷-۱۲۴-۱۲۳-۱۲۰

۱۳۷-۱۳۶-۱۳۵-۱۳۴-۱۳۱

۲۷۸

میشکاخونی

۲۷۹-۲۷۸

میشینه مرگ

## ن

نارنجستان ۳۷۴-۳۷۱-۳۷۰-۳۶۶-۳۶۴-۳۳۹

۳۴۱-۲۹۹

ناظر بزرگ

ناندل ۲۹۲-۲۹۰-۲۸۹-۲۸۶-۲۸۵-۲۸۴-۲۸۳

۲۹۹-۲۹۸-۲۹۴

۳۲۰-۳۱۹-۲۹۷

نج

۳۴۳-۳۴۲-۳۱۸

نبن

نیشل ۳۲۸-۳۲۶-۲۸۲-۲۸۰-۲۷۶-۲۷۲-۲۷۰

۳۲۹

۶۲

نقاره خانه

۳۲۷-۳۲۶-۳۲۴-۳۲۲-۳۱۱-۲۷۶

نقره سر

۳۵۶-۳۵۵-۳۳۷-۳۳۴-۳۲۹-۳۲۸

نمار ۲۹۸-۲۹۷-۲۹۶-۲۹۵-۲۹۴-۲۹۳-۲۸۷

۳۲۰-۳۰۶-۲۹۹

۲۳۳-۲۲۷-۲۲۶-۲۲۵

نمازیار

۶۲

نمدجوق

۲۳۸

نهر

۱۶۶-۱۶۴-۱۶۳-۱۴۹

نوا

۱۹۵-۱۹۴-۱۹۳-۱۹۲-۱۸۹-۱۸۵

۲۰۴-۲۰۳-۲۰۲-۱۹۸-۱۹۷-۱۹۶

هزاردشت

هلو مسر

هماسون

۸۸

۸۵-۵۴-۵۱-۴۹

۱۴۴

۳۲۰-۳۱۶

۳۷۱-۱۰۱

۳۴

۳۴

۳۴

۲۸۰-۲۴۰-۲۳۹-۲۲۸-۲۰۵

۳۲۶-۳۲۲-۳۲۰

۸۲-۸۱-۸۰-۷۹

۳۶۲-۳۵۵

۱۷۵-۱۷۴-۱۷۲-۱۵۰





## نام عکاسان با ذکر شماره‌ی صفحه‌ی عکس‌ها

**حروف اختصاری:** ب: بالا / پ: پایین / ر: راست / چ: چپ / و: وسط / ز: زمینه

۱۱۸	تهرانی	ارجمندیان، آرمن
۳۰۲	ج. محمد	۱۵۴-۱۶۶-۱۸۲ پ-۲۹۴-۲۹۵-۲۹۶ ز-
ب۱۸۱	جام جم، آرشیو تصاویر	۲۹۷ ز-۲۹۸-۳۰۷ ز-۳۱۹-۳۲۰-۳۳۷-۳۳۸ ب
۱۵۳-۱۴۵-۸۵	جعفری اصل، علی اکبر	۳۷۶ پ
۱۶۵-۱۶۴-۱۶۳		۴۴
ب۲۴۳	جعفری، امین	۴۰ ب
	جوهری، علی‌رضا	۵۲ ز-۱۶۸
۳۴۰-۲۳۹-۲۲۲-۲۰۸-۱۹۶-۱۹۰-۱۸۸		۲۵ ب
۲۴۴-۲۴۳	جوکار، بهنام	۱۹۹-۱۹۸-۱۹۳
۹۶	جهان‌شاهی، مانی	امیرشکاری، مجتبی
پ۲۳۶	حسن‌پور، امین	۱۵۵ پ-۱۵۹ پ-۱۶۲-۱۸۵-۱۸۶
ب۲۷۴	حمید	۶۹ ب
ب۳۴۲-ب۳۴۳-ب۳۴۲	حیدری، سامان	۳۱۲ پ
۳۱۸-۳۱۷	حیدری، مازیار	۲۸۵
۳۴۹	خجسته‌پور، رقیه	۲۶۷ ب
۱۴۲	خسروی، محمود	۱۸۹
۱۲۵	خواجeh‌زاده، مهران	۱۹۴
ب۲۶۸-ب۲۶۷	خواجeh‌وند صالحی، بهروز	۲۷۹-۲۸۰
ب۲۱۶ پ	دریانی، علی‌اصغر	۲۷۸
۹۸	دل‌کوهی، مهدی	۳۳۰-۳۲۹
۲۸۴	ذاکری	۴۳
۸۶	راد، بهنام	۳۰۴
۵۵	رادپور، ابراهیم	آرشیو گروه کوه‌نوردی بامدادان بابلسر
ب۳۵۸	رحمانی، مهرداد	۳۴۷
۲۷۰	رضایار	۳۱۲ ب
۷۷-۷۲	رضایی، رسول	۳۱۴-۳۱۳-۲۸۱ ب
۲۸۲	رمضان‌پور، علی‌رضا	۱۲۶ ب
۳۸۱-۳۸۰	زارعی، علی‌رضا	۳۹۰-۳۸۹-۳۶۱
۲۳۲	زروندی، مصطفی	۳۵۰
۴۸	س. سهیل	۱۴۹-۳۴
ب۳۰۳ پ	سینج، وحید	۲۷۴ پ-۲۷۳
۲۲۴	سعیدی، مرتضی	۸۱
ب۹۷	سعیدی، مهدی	۲۳۴
۱۳۳	سلمانی، حامد	۱۸۰
		ترکاشند، بهزاد

سليماني، جمال	۲۹۰-۳۷۵-۳۷۹ پ-۳۸۲-۲۵۲	گروه فرهنگي هنري وليمشا لاسم (شرکت گردشگری لاسم)	۱۶۰
شاکري، احمد	۲۰۲-۲۳۳	گروه فرهنگي هنري وليمشا لاسم (گلی پور، اسماعيل)	۱۴۷-۱۷۰
شاهي، مازيار	۳۲۳	گروه فرهنگي هنري وليمشا لاسم	۱۶۷
شوکت آبادي، کاظم	۶۷ پ	۱۴۶-۱۴۸-۱۴۹ چ-۱۵۰-۱۵۲-۱۵۵ پ-۱۵۸	۱۵۹-۱۶۹
شيباني، ساسان	۱۳۸-۱۳۹-۱۴۰	گل کار، آرش	۱۰۰
شيرزاد، مجتبی	۲۳۶ پ	گلی طبري، مهدي	۱۱۱-۱۱۵ پ-۱۲۰ پ-
صالحی، میثم	۱۷۸	۱۷۵ پ-۲۶۸ پ-۳۳۶ پ-۳۵۳	۱۰۷
صيفي، امير	۲۹۱	م. حميدرضا	۲۵۱
طباطبائي، ليلا	۱۱۵ پ	ميرقي، سيدهوژن	۳۹۱-۳۸۸-۳۷۸ پ-۳۷۶-۳۷۴
عبداللهی، ميلاد	۵۲ پ	عجيدی، حسن	۱۳۶-۱۳۴-۱۳۲-۶۰
عبدلي، علي رضا	۲۷۳ پ-۲۷۰	محرر، حسام	۳۳۸ پ
عیدی، مهدي	۲۹۲-۳۰۸-۳۹۲	مختاری، محمد	۳۲۷ پ
عقيلي، داريوش	۲۴۸ چ	مدبری، مهدي	۲۸۱ پ
علميه، محبوبه	۳۶-۳۵۶ پ-۳۵۷ پ	مصلح، بهرام	۲۱۹-۲۲۰
غلامي، محسن	۲۵۹-۳۵۸ پ-۳۶۶ پ-۳۶۸ پ-۳۷۱	موحدیان، شقایق	۱۲۶ پ
غني زاده، بهاره	۲۹۹-۳۰۰	ميرزاخانی، عفت	۳۶۷ پ-۳۲۸ پ-۳۲۷
فتحی، جواد	۴۰ پ	ميرزایی، سروش	۲۵۴-۲۵۷
فرخوش، محمد	۱۸	میری، ميلاد	۳۵
فرهادی، محسن	۳۰۱	ن. مازيار	۲۴۸ ر
فرهادی نژاد، کيانوش	۱۹۶ پ-۶۱ پ	نبيان، مجيد	۱۳-۲۴-۱۷۶
فطرس، همایون	۲۸۶	نصرالهی، حسين	۸۹-۹۰
فلاح، حسين	۳۲۴	نصرآبادی، محمد	۱۵۱-۱۵۶-۲۰۹-۲۱۰
قاسم پور، احمد	۱۰۴	نظری، احمد	۳۸-۳۸-۶۴-۶۵-۶۶ پ-۶۷ پ-۶۹ پ-۷۵-۸۰-۸۲-
قريشي، بتول	۱۵۱-۱۵۶-۲۰۹-۲۱۰	نقی زاده، يداله	۲۳۰-۲۴۰-۲۴۲-۲۶۳-۲۶۴ پ-۲۸۸ پ-۳۱۰-
قصيريان، فرزاد	۳۹ پ	نوذری، مجيد	۳۴۶-۳۴۸ پ-۳۶۰-۳۶۲ پ-۳۶۳
قوام زاده، آرش	۳۳	نوری، اکبر	۳۹ پ
قيژان زاده، علي	۱۲۸-۱۳۰	واردی، مجيد	۳۱۶-۳۹۳ پ
کاردار، مائده	۶۸	هاشم پور، عرفان	۱۲۰ پ
کرمي، اسفنديار	۳۵۵	هاشمي چلاوی، ايمان	۷۰
کريمی، احمد	۲۲۷-۱۳۳	يوسفی، افشين	۱۰۶
کريمی، امير	۲۴۷		۳۵۷ پ
کشاووز محمدیان، مظفر	۱۱۲-۱۱۴-۱۱۶ ابو		۳۶۴
کلهر، مهدي	۱۶-۱۷-۲۵ پ-۴۶-۵۰-۵۴-۵۷-۵۸-۶۱ پ-		۱۷۳
گاني، محمد	۱۰۸-۱۱۶ پ-۱۱۳-۱۲۷-۱۲۷-۲۱۴-۲۱۵		
	۷-۲۲۹-۲۶۰-۳۳۴-۳۳۵		

## منابع و مآخذ



- باستانی پاریزی، محمدابراهیم؛ خاتون هفت قلعه، تهران، نشر علم، چاپ هفتم (اول نشر علم) ۱۳۹۱.
- پازوکی طرودی، ناصر؛ آثار تاریخی دماوند، تهران، سازمان میراث فرهنگی کشور، چاپ اول ۱۳۸۱.
- حسن‌نژاد، فروغ؛ زارع، نبی‌اله؛ آباد، مجید و آمون، یوسف؛ از لاسیم تا لاسیم، ساری، انتشارات شفلین، چاپ نخست ۱۳۹۲.
- راعی‌آسکی، مصطفی؛ آسک در گذر تاریخ، تهران، نشر انتخاب، چاپ اول، ۱۳۸۷.
- راعی‌آسکی، مصطفی؛ محلات لاریجان آمل، تهران، نشر انتخاب، چاپ اول ۱۳۹۳.
- زارع، مهدی؛ از بلده‌ی نوری چه می‌دانیم؟، تهران، نشر فراوی، چاپ اول ۱۳۹۳.
- ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ اول ۱۳۶۶، جلد چهارم، بخش‌های اول و دوم.
- ستوده، منوچهر؛ از آستارا تا استارباد، تهران، انجمن آثار ملی، چاپ اول ۱۳۵۵، جلد سوم.
- ستوده، منوچهر؛ البرزکوه، تهران، بنیاد موقوفات دکتر افشار، چاپ اول ۱۳۸۹.
- ستوده، منوچهر؛ قلاع اسماعیلیه در رشته‌کوه‌های البرز، تهران ۱۳۶۲، انتشارات طهوری.
- سعیدی شاهاندشتی، ناصر؛ جامعه‌شناسی تاریخی آمل، ساری، نشر ساغرسازان، چاپ اول ۱۳۹۱.
- ضیایی، هوشنگ؛ راهنمای صحرایی پستانداران ایران، تهران، کانون آشنایی با حیات وحش، چاپ چهارم، ۱۳۹۰.
- طاهری، ابولقاسم؛ جغرافیای تاریخی گیلان، مازندران و آذربایجان از نظر جهانگردان، تهران ۱۳۴۷.
- قادری، اسماعیل؛ نور آقایی، آرش؛ مجموعه مقالات نخستین همایش ملی گردشگری ادبی، تهران، داستان، چاپ اول ۱۳۹۱.
- قاسمی، فاطمه؛ لاریجان، گنجینه‌ی اکوتوریسم، تهران، نشر سفیر اردهال، چاپ اول ۱۳۹۲.
- مجیدی، عنایت‌اله؛ میمون در الموت (بررسی تاریخی و جغرافیایی)، تهران، بنیاد موقوفات دکتر محمود افشار، چاپ اول ۱۳۸۴.
- مرعشی، سید ظهیرالدین بن سیدنصرالدین؛ تاریخ طبرستان، رویان و مازندران، به کوشش سیدمحمدحسین تسبیحی، تهران، انتشارات شرق ۱۳۴۵.
- مرعشی، سید ظهیرالدین بن سید نصرالدین؛ تاریخ گیلان و دیلمستان، با تصحیح و تحشیه‌ی منوچهر ستوده، تهران، موسسه‌ی اطلاعات، چاپ دوم ۱۳۶۴.
- معین، محمد؛ فرهنگ فارسی، موسسه‌ی انتشارات امیرکبیر، تهران، چاپ هشتم ۱۳۷۱، جلد اول.
- منصورنژاد، محمد؛ آشنایی با رینه، تهران، نشر جوان پویا، چاپ اول ۱۳۹۳.
- نظری، احمد؛ شاهین‌پور، سامان؛ اصول کاربردی کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی، تهران، انتشارات مهرسا، چاپ اول ۱۳۹۴.
- نظری، احمد؛ سالنامه‌ی کوه‌نوردی و گردشگری سیمرغ، تهران، انتشارات مهروماه، سال‌های ۱۳۸۸ تا ۱۳۹۳.



## فهرست جاذبه‌های جاده‌ی هراز

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| ۱ سد لتیان / ص ۳۱                       | ۳۴ روستای آب‌گرم، گرنا / ص ۲۱۱       |
| ۲ تالاب و سد ماملو / ص ۳۷               | ۳۵ گزنک، گزانه / ص ۲۱۷               |
| ۳ آبشار گمرد / ص ۴۱                     | ۳۶ آبشار شاهاندشت (وانا) / ص ۲۲۱     |
| ۴ دژ باستانی گل‌خندان / ص ۴۵            | ۳۷ قلعه‌ی ملک‌بهم / ص ۲۲۵            |
| ۵ رودهن و روستاهای اطراف / ص ۴۹         | ۳۸ غار الیاس تنگه / ص ۲۳۱            |
| ۶ دشت لار / ص ۵۳                        | ۳۹ روستاهای منطقه‌ی امیری / ص ۲۳۷    |
| ۷ شهر آبعلی / ص ۶۳                      | ۴۰ آبشار شمس‌آباد (امیری) / ص ۲۴۱    |
| ۸ سنگ‌دروازه و لارک / ص ۷۱              | ۴۱ آبشار تمیره (ترا) / ص ۲۴۵         |
| ۹ هزار دشت و امام‌زاده صالح / ص ۷۹      | ۴۲ آبشار پلایس (فلاسی، بُرز) / ص ۲۴۹ |
| ۱۰ سیاه‌چال / ص ۸۳                      | ۴۳ کتیبه‌ی شکل‌شاه / ص ۲۵۳           |
| ۱۱ سیاه‌چال به قلعه‌دختر / ص ۸۷         | ۴۴ آب‌گرم ایسترایاکو (قلین) / ص ۲۶۱  |
| ۱۲ پیست اسکی آبعلی / ص ۹۱               | ۴۵ روستاهای فیره و تینه / ص ۲۶۵      |
| ۱۳ دشت ششا و چشمه‌اعلا / ص ۹۵           | ۴۶ پردمه و روستاهای اطراف / ص ۲۶۹    |
| ۱۴ امام‌زاده هاشم، تنگه‌ی تیزاب / ص ۹۷  | ۴۷ نیشل / ص ۲۷۵                      |
| ۱۵ قلعه و آبشار قلعه‌دختر / ص ۱۰۵       | ۴۸ کُرف و ناندل / ص ۲۸۳              |
| ۱۶ غار گل‌زرد و دره‌ی منظره / ص ۱۰۹     | ۴۹ کهرود و کیان / ص ۲۸۷              |
| ۱۷ دشت شقایق‌های وحشی / ص ۱۱۷           | ۵۰ منطقه‌ی نمارستاق / ص ۲۹۳          |
| ۱۸ سد لار و دشت وزارو / ص ۱۲۳           | ۵۱ روستاهای مریجان و آندوار / ص ۳۰۹  |
| ۱۹ دشت وزارو به یالرود / ص ۱۲۹          | ۵۲ بلده / ص ۳۱۵                      |
| ۲۰ چشمه‌ی دیوآسیاب / ص ۱۳۵              | ۵۳ یوش / ص ۳۲۱                       |
| ۲۱ آبشار یخی دماوند / ص ۱۴۱             | ۵۴ نقره‌سر - سیاه‌پیشه / ص ۳۲۵       |
| ۲۲ روستای لاسیم، آبشار آب‌مراد / ص ۱۴۳  | ۵۵ جنگل الیمستان / ص ۳۳۱             |
| ۲۳ رودخانه‌ی لاسیم به هراز / ص ۱۵۷      | ۵۶ گزناسرا و روستاهای اطراف / ص ۳۳۹  |
| ۲۴ لاسیم به ایرا - لاسیم به نوا / ص ۱۶۱ | ۵۷ روستا و جنگل شاه‌زید / ص ۳۴۵      |
| ۲۵ زَرمان، وژنا و نجفدر / ص ۱۶۷         | ۵۸ فیل‌بند / ص ۳۵۱                   |
| ۲۶ غار و دریاچه‌ی آسک / ص ۱۷۱           | ۵۹ پرن، قنگل / ص ۳۵۹                 |
| ۲۷ روستای آب‌آسک / ص ۱۷۷                | ۶۰ کِلرد / ص ۳۶۵                     |
| ۲۸ روستای ایرا / ص ۱۸۳                  | ۶۱ نارنجستان به بلیران / ص ۳۶۹       |
| ۲۹ روستای نیاک / ص ۱۸۷                  | ۶۲ پارک هزارپله / ص ۳۷۳              |
| ۳۰ روستای نوا، دشت آزو / ص ۱۹۱          | ۶۳ رزکه، فرنگیس و دئیز / ص ۳۷۷       |
| ۳۱ روستای نوا به شاهاندشت / ص ۱۹۷       | ۶۴ امام‌زاده عبدالله / ص ۳۸۳         |
| ۳۲ مرداب ساهون / ص ۲۰۳                  | ۶۵ روستای سنگ‌درگاه / ص ۳۸۷          |
| ۳۳ دخمه‌های کافرکلی پل‌مون / ص ۲۰۷      |                                      |

## راهنمای علائم قراردادی نقشه

- |                     |                   |           |       |
|---------------------|-------------------|-----------|-------|
| شماره جاذبه در کتاب | شهر               | روستا     | مرتفع |
| آبشار               | پمپ بنزین         | تول       |       |
| پارک ملی            | پایگاه هلال احمر  | دریاچه/سد |       |
| قله                 | مجتمع خدمات رفاهی |           |       |

- |                    |
|--------------------|
| جاده‌ی اصلی هراز   |
| بزرگ‌راه           |
| جاده‌ی آسفالت فرعی |
| خاکی ماشین‌رو      |
| جاده‌ی جیب‌رو      |

## اسامی تونل‌ها

- |           |            |                   |
|-----------|------------|-------------------|
| ۱ لهابش ۱ | ۶ سنگباران | ۱۱ تکاور ۱        |
| ۲ لهابش ۲ | ۷ احمدمال  | ۱۲ تکاور ۲ (زادی) |
| ۳ هردورود | ۸ آبیو     | ۱۳ زیارباغ        |
| ۴ آبچک    | ۹ خانزاد   | ۱۴ نور            |
| ۵ تکاور   | ۱۰ وانا    | ۱۵ امام‌زاده هاشم |



# نقشه‌ی کلی جاده‌ی هراز

انتشارات مه‌رسا  
www.mehrsa.org





نقشه‌ی راه



مختصات مهم



چگونه برویم؟



شرح سفر



کجا بمانیم؟



اطلاعات تماس

این کتاب به معرفی جاذبه‌های گردشگری طبیعی و فرهنگی جاده‌ی هراز پردازخته است. جاده‌ی هراز که از تهران شروع می‌شود و تا شهر آمل ادامه دارد، در مسیر ۱۵۵ کیلومتری خود جاذبه‌های فراوانی دارد که هر کدام زیبایی خاصی را برای گردشگران به ارمغان می‌آورد. در معرفی برخی از جاذبه‌ها، شماره تماس‌هایی برای هماهنگی راهنمای محلی، گروه‌های کوهنوردی منطقه، محل استراحت و شب‌مانی، رستوران، اردوگاه، خانه‌ی محلی، امام‌زاده، وسیله‌ی نقلیه و هتل آمده تا بتوانید با برنامه‌ریزی بهتری گردش کنید. استفاده از نقشه، تصاویر رنگی، مختصات جغرافیایی نقاط مهم، پمپ بنزین‌های مسیر، و تعیین سطح برنامه، استفاده از مطالب این کتاب را آسان‌تر نموده است.

انتشارات مه‌را



تهران، خ کارگر جنوبی، نرسیده به جمهوری،  
کوچه‌ی صابر، پلاک ۱ واحد ۱  
تلفکس: ۶۶۴۸۱۹۸۹ پیامک: ۱۰۰۰۱۹۸۹  
فروش اینترنتی: [www.mehrsa.org](http://www.mehrsa.org)



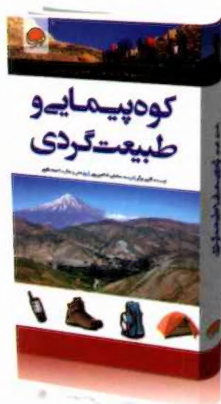
9 786006 591605



یادداشت (ترجیحاً با مداد)



از مجموعه کتاب‌های راهنمای کاربردی بخوانید :



کوه‌پیمایی و  
طبیعت‌گردی  
پژوهش: احمد نظری



از همین مجموعه  
منتشر می‌شود:

راهنمای کاربردی نجوم

**Astronomy**

مؤلف: Jan Ridpath

مترجم: دانیال فرقانی

راهنمای کاربردی گیاهان دارویی

**Herbal Remedies**

مؤلف: Andrew Chevalier

مترجم: جلال عباسیان

راهنمای کاربردی طالع بینی

**Astrology**

مؤلفان: Julia & Derek Parker

مترجم: عزت الله خوشدل